中华养生百科 Zhong Hua Yang Sheng Bai Ke 中华养生百科

养生文化 ● 延年益寿

Zhong Hua Yang Sheng Bai Ke

饮食 起居 情志 医药 典籍

中华养生百科



ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

1

吉林音像出版社 吉林文史出版社

ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

2

吉林音像出版社 吉林文史出版社

ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

3

吉林音像出版社 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-293-0

Ⅰ.中... Ⅱ.丁... Ⅲ.养生—中国—百科 Ⅳ.J.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080152 号

中華養生百科

丁华民 夏于全 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社 出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:960×640mm 1/16 印张:50

字数:1280 千字 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-293-0/J·32

定价(全 3 卷):260.00 元

导　读

中华历史源远流长，中华传统文化博大精深。在中华传统文化的历史长河中，有一股生生不息的汩汩洪流以其神奇的风姿别现出一道独特的风景线，那就是传统的中华养生文化。从神农氏尝百草起，中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中，虽然在它诞生的最初阶段，还只是纯粹以治疗疾病为主，但随着人们对客观事物认知的不断加深，中华养生文化也开始了它辉煌灿烂的时代。

首先是以春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说的产生。从此，中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处，即认为养生是一种文化，是一种思想。它强调身心的和谐健康，认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。这是中华养生文化发展史上的第一座高峰，也奠定了中华传统养生学说的根基，此后历代的养生学说都大致以此为基础。体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。随后是汉魏两晋南北朝期间的道家养生说。这一时期由于受神仙鬼怪思想的影响，服用金石药饵以求长生不老的偏邪风气盛行一时，传统的养生文化逐步走向封闭性和神秘性，但这期间也出现了中华养生文化中的一支奇葩——导引术即气功术的产生。这一阶段的著述多以道家养生学说为主，如《黄庭经》、《清静经》、《胎息经》等。唐宋时期，随着佛教文化在中国的本土化，中华养生文化又出现了一个新的高峰，一种糅合儒、

释、道三家文化之长，以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。它直接承继老庄学说，在注重内心自省的同时，又试图借助外在事物的帮助，以达到身心和谐的目的。体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》等。从这时起，传统养生文化的理念和体系已基本建立起来，但总的来说，此时的养生学说还主要服务于贵族和官僚阶层，以一种形而上的精神生活为主，普通百姓则对此还缺乏认识。从元代开始，由于少数民族入主中原，传统的养生思想受到猛烈冲击，中华养生文化逐步趋于实用性和平民化，起而代之的是《饮膳正要》之类的日常生活类保健书籍。从此，养生之说才算真正深入到了普通民众的思想意识之中。

由于中华养生文化有数千年的历史，历代的典籍浩如烟海，其中既不乏至今仍为人们所遵循的健康准则，也有不少糟粕，如何正确区分和利用这一文化遗产成为当前养生文化研究中的一大课题，出于这一考虑，本书编委会本着在尽可能全景式反映中华养生文化脉络的基础上，精选了历代养生文化的代表之作，以集中反映中华养生文化的精髓。这些作品中既有反映养生哲学方面的书籍，也有介绍道家吐纳、导引术的书籍，以及集数千年医学精萃的日常保健类书籍。这套养生百科既可作为一部养生文化史来看，又不乏实用性和艺术性。

当然，限于我们的水平，本书在编撰过程中难免有挂一漏万、不尽人意之处，还请广大读者和专家予以批评指正。

本书编委会

2006 年 2 月

目录

美　食

食物的营养与功效

蔬　菜

蔬菜所含营养素与生长环境、成熟度、贮存、运输、加工关系密切。一般说，它所含的营养素有：

水：一般含有65～96%。含水越多，越鲜嫩；

维生素：新鲜的蔬菜是维生素C和A的宝库。大多数叶菜类、番茄和辣椒含有较多的维生素C，带有绿、黄、橙色的蔬菜则富含胡萝卜素；

矿物质：有钙、铁、钾、钠、镁等，以钾最多，一般叶菜类含矿物质0.4—2.3%，根菜类0.6—1.5%，葱蒜类0.3—1.3%，瓜类0.2—0.7%，茄果类0.4—0.5%，鲜豆类为0.6—1.7%；

糖类：胡萝卜、洋葱、南瓜等含糖较丰，而根类植物含碳水化合物较多，如土豆含淀粉24%。蔬菜中的纤维素能帮助人体清理肠胃；

有机酸：蔬菜中只含少量的有机酸。但在菠菜、茭白、笋等带涩味的蔬菜中含有较多草酸，会影响人体对钙的吸收。

此外，蔬菜还含有较丰富的叶绿素、叶黄素、番茄素。

韭　菜

韭菜，四季常青，剪而复生，有着很强的生命力，古人称之为“长生菜”。韭菜及韭黄是良好的抗突变菜蔬。

韭菜为我国特有蔬菜之一，原产我国，至今已有3000多年的栽培史。韭菜富含蛋白质、碳水化合物、大量维生素和矿物质。中医认为韭菜可用于慢性咳嗽、胸胁疼痛、便秘等症。

茄 子

性味甘寒;功能散血、止痛、去瘀、利尿、消肿、宽肠。

治疗黄疸性肝炎。紫茄子数斤,与粳米同煮,连食数日;治疗水肿。紫茄晒干,研成粉末,每次3克,开水送下,每日3次。

凡脾胃虚寒者不宜食用。妇女经期前后而小腹寒冷者忌。

竹 笋

性味甘微寒;功能消渴,利水道、益气、化热、祛痰、爽胃。

虚烦不安、失眠、产后虚热心烦;鲜竹笋15克、竹叶芯30克,水煎服。每日2次,连服3日。

竹性寒滑,寒嗽及脾虚者忌。

甘 薯

甘薯以块根供食用和药用。性味甘无毒,入脾、肾二经,能补中和血,益气生津,宽肠胃,通便秘。

糖尿病。甘薯藤30克,冬瓜皮12克,水煎服。

狂犬咬伤、蛇伤、虫蜂蝎伤。鲜叶捣烂调红糖敷伤口。

误食河豚、蕈类中毒。鲜甘薯叶捣烂冲开水,大量灌服催吐。

苦 瓜

性味甘苦寒,可除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾。

流感。苦瓜2个,去子,煮熟食,每日一次。

痢疾。生苦瓜一条,捣烂,加白糖60克,搅匀,搁2小时,将水滤出,一次冷服。

青苦瓜性寒,凡阳虚内寒者均忌。但瓜熟色赤者性味甘平虽有养血滋肝,润脾补肾之功,但无涤热清心之力。

丝　瓜

性味甘平；功能凉血祛风、止咳化痰、通经络、行血脉、下乳汁、利湿除黄。

面疮、皮脂腺分泌过多、毛囊炎。将嫩丝瓜叶、茎捣烂、绞汁，擦涂患处，每日2次。或用丝瓜水擦洗，每日数次。

南　瓜

性味甘温；功能温中止咳、驱虫、补益中气。

产后手脚浮肿、糖尿病：南瓜子30克，炒熟，水煎服。

黄　瓜

作用：清解暑热，治疗轻度浮肿。

咽喉肿痛。老黄瓜去子，放入芒硝填满阴干，制成末，每次取少许吹入咽喉。

蜂蜇伤。老黄瓜汁涂患处，一日数次，可止痛消肿。

洁肤提神。取黄瓜皮擦脸，每日数次。

腹泻。黄瓜叶晒干取末，每服6～10克，小儿减半。

蕃　茄

性甘酸微寒，止渴生津、健胃消食、凉血平肝，清热解毒、降血压。

高血压眼底出血。每日清晨空腹食新鲜红蕃茄1～2只，连食半月；

胃弱、胃酸过少。每于饭后食鲜蕃茄一个。

蕃茄中含蕃茄素，对多种细菌具有抑制作用，用于女性美容（蕃茄汁擦脸），能消除小皱纹，使皮肤纹理柔嫩细腻。

胡萝卜

作用：养肝明目，解毒。

胡萝卜大枣百合汤。胡萝卜100克，大枣10克，百合10克。将萝卜洗净切块，与大枣、百合共放砂锅中水煮，熟后，饮汤食胡萝卜、百合、大枣。用于久咳痰少，咽干口燥，乏力自汗病症的调治。

芹　菜

作用：高血压，血管硬化，神经衰弱等病。

芹菜根10个，洗净、捣烂，加大枣10枚同煎，分2次服，连服15～20天。可治疗胆固醇增高的高血压和冠心病患者，可使胆固醇下降。

畜　肉

畜肉营养素含量受家畜的类别、性别、年龄、饲养情况、育肥程度影响而有所不同。主要成分有：

水分：年龄越小，含水分越多。幼小的猪含水可达70%左右。脂肪含量越多，肉质越老，含水分越少。

蛋白质：畜肉的蛋白质质量很好，也是人体蛋白质的主要来源。一般瘦肉含蛋白质占17%。

脂肪：家畜脂肪含量一般在28%左右。雌性家畜多于雄性。肉中脂肪含量与风味直接相关，含脂低风味差。

糖类：家畜肉中淀粉主要是动物淀粉，其正常含量约为动物体总重量0.5%。

矿物质：肉中含有钠、钙、铁、镁、磷等，一般瘦肉多于肥肉，内脏多于瘦肉。

维生素：肉中维生素的含量虽不多，但其中的维生素B_1是人体所需的重要来源。以瘦肉含量较多。肝脏含有丰富的维生素A及B_2。

猪 肉

作用：滋阴润燥，补中益气。

炖瘦猪肉蘑菇。瘦猪肉100～150克，蘑菇50克。猪肉切块，水煮，加适量盐和葱、姜，肉熟后饮汤食用。用于治疗肝脾不和、腹胀，或治疗慢性肝炎属肝阴虚脾气虚者。

瘦猪肉杞子汤。瘦猪肉100～200克，枸杞子50克。将枸杞子洗净，水煎，瘦猪肉切片，放入汤内，加少量盐，肉熟杞子烂，饮汤食肉及枸杞子。1日1剂。用于肝肾阴虚所致的头晕、目花、腰酸或酸痛的治疗。

炖猪肉黑豆。瘦猪肉200～250克，黑豆300克，浮小麦50克。将猪肉切成小块，浮小麦纱布包，三味共炖，加少量调味品，饮汤食肉。用于体虚自汗、盗汗的补养和治疗。

猪 肝

作用：明目，补益血气。

蒸猪肝夜明砂。新鲜猪肝100～150克，夜明砂6克。将猪肝切块，平放在碟上，放入夜明砂拌匀，再用文火蒸，熟即食肝。连服2～6次。用于治疗肝虚所致的夜盲症、目花等症。

猪肝骨汤粥。猪肝100克，大米150克，猪骨适量。将大米洗净去砂，猪骨洗净打成段，先煮猪骨汤，1小时后，取汤加米及水煮粥，待米熟时将切碎的猪肝放入，猪肝熟即可食。补肝、肾，用于夜盲症、贫血等调养治疗。

猪肝枸杞鸡蛋汤。猪肝100克，枸杞子15～20克，鸡蛋1只。将猪肝切片，枸杞子洗净，鸡蛋打入碗内，再将锅内水烧开，放入少量姜、盐，先煮枸杞子，约10分钟后，放入猪肝片，水再沸时，放入打开的鸡蛋，即可饮食。用于肝虚所致之头晕、目花、夜盲症及贫血的调养和治疗。

(4)猪肝菠菜汤。猪肝100克，菠菜150克。将新鲜猪肝切片，菠菜去根洗净切段，锅内水烧开，放少许姜片及盐，放入肝和菠菜，水沸肝熟后，饮汤食肝及菜。二味同用明目养血，用于肝阴血不足所致的

夜盲症。

猪 血

作用：补血生血

猪血含有多种营养物质，是老年人日常可选的最佳食品之一，素有“液态肉”之称。

猪血中脂肪甚少，蛋白质含量较高。每百克猪血中脂肪仅含0.4克，而猪瘦肉含脂肪达15～18克。猪血中所含人体必需的无机盐有钠、钾、钙、磷、铁、锌、锰、铜及钴等，它们在参与体内代谢的许多生化反应中有直接相关的作用。猪血中含铁极为丰富，据测定，每百克全血总铁含量高达45毫克，而一般肉类的铁含量每百克仅0.5～4毫克，由于猪血中的铁为血色素型铁，机体利用率高，经常食用可防治老年人的缺铁性贫血。猪血中还含有一定量的卵磷脂，可防治老年人记忆力减退。

菠菜烩猪血：菠菜100克，猪血200克，盐、酱油、白糖、素油、湿淀粉、胡椒粉等适量。菠菜洗净切成段，沥尽水分。熟猪血用刀切成厚方片，放入凉水中落水。取锅放入清水1000克，置旺火上烧沸，投猪血入沸水中氽一氽，捞起沥水。再将原锅去污水，洗净，于旺火烧热后，舀入素油，熬熟，倒入菠菜，略加翻炒，注入少许清水，倒入猪血，再加入诸调味品，用湿淀粉勾上稠芡，起锅装碗，撒上胡椒粉，即可食用。

猪 蹄

作用：滋补阴液，补益气血。

炖猪蹄香菇花生。猪蹄1只，香菇15克，带衣花生米50克，大枣20克。将花生、香菇洗净，再将猪蹄洗净去毛、蹄甲，刮净，用刀切断，四味共放锅中，加清水、盐及其他调料，用火炖，待猪蹄肉煮熟烂后食用。用于气虚出血和脾胃虚弱之症的调养和治疗。

猪蹄通草汤。猪前蹄1只，通草9克。将猪蹄去毛及蹄甲后断开，与通草同水煮，猪蹄熟后，取汤饮用。1日1剂，连服3～5天。两味同用补气血，增乳汁。用于产后乳少的治疗。

猪蹄黄芪当归汤。猪前蹄1只,黄芪18~20克,当归10克,炮山甲6克,通草6克。先将猪蹄去毛和蹄甲,水煮。蹄肉熟烂后,取汤待用,然后用猪蹄汤加适量黄酒煎余药,水沸1小时后取汤服用。1日1剂。用于产后乳少的治疗。

猪　肾

作用:补肾气。

猪腰胡桃补肾汤。猪腰子2枚,剖开,去肾盂内白筋膜,胡桃肉10克,山萸肉10克(或杜仲10~15克,或补骨脂10~15克),与肾共煮,饮汤食肉。用于肾虚所致的腰酸痛、遗精等症的补养与治疗。

蒸猪肾杜仲。猪肾1个,去除肾盂内膜,用花椒、食盐腌泡2小时后,与杜仲末5克拌匀,蒸熟食用。可治疗肾虚腰酸痛。

羊　肉

作用:温中补虚,温经补血,温肾壮阳。

羊肉粥。羊肉150克,小米200克。将羊肉切片,小米洗净,加水煮粥,放入少许盐、姜。肉熟米烂即可食用。用于脾胃阳虚者的补益。

当归羊肉汤。当归15~18克,羊肉150~250克,炮姜12~15克。先煮羊肉,肉熟后取汤,用汤煎当归、炮姜,煎1小时,即可饮汤食肉。用于治疗产后血有虚寒的腹痛,治疗血虚脉寒的痛经。

牛　肉

作用:补益脾胃,补益精血。

牛肉粥。鲜牛肉100克,大米100~150克。将牛肉切成薄片或剁碎,放于大米粥中同煮,加少许五香粉及盐,食用,常食可大补。

牛肉参芪汤。黄牛肉200~150克,党参15~20克,黄芪15~20克,将牛肉洗净切块,党参、黄芪洗净,共水煎、加调料,以肉熟烂为度,饮汤。用于病后气血不足,筋骨酸软者。

狗　肉

作用:温肾壮阳,补气强身。

狗肉粥。黄狗肉200~250克,粟米400~500克。将狗肉切片,粟米洗净,加水煮粥,放入狗肉、适量盐、豆豉,待肉熟米烂后,食用。用于脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、纳少、肢凉的治疗。用于老人尿多体弱的补养和治疗。

炖狗肉。黄狗肉500~1000克,洗净切块,加入八角、小茴香、桂皮、草果、生姜和盐,将狗肉炖熟食用。用于治疗脾肾阳虚所致的脘腹胀、腰冷痛、小便多、阳痿等病症,亦用于老年阳虚体弱者的补益。

炖狗肉黑豆。狗肉500克,黑豆100克。狗肉洗净切块,黑豆洗净,两味共放锅内,加水及五香粉、姜、葱、盐、糖等共炖,待狗肉熟烂后,即可分次食用。用于肾阳气虚以及老年人耳聋等症的补养调治。

禽　肉

禽肉指家禽和野禽,两者的营养素含量相差不多。禽肉的水分含量与畜肉近似,蛋白质约占20%,脂肪含量很不一致。一般鸡肉含1.5—15%左右,肥鸭、鹅可达40—50%。禽肉中的脂肪较易消化吸收。禽的内脏含有丰富的维生素A,比畜类高1—6倍。维生素B_1、B_2也很丰富。禽肉含钙、磷、铁也较丰富。

鸡　肉

作用:补益脾胃,补益血液,补肾填精。

鸡肉归芪。母鸡1只,黄芪50克,当归10克,淮山药20克,红枣20克。将鸡去毛内脏,洗净,切块,放砂锅中,加水及药材,加调料共煮,鸡熟烂后取汤饮用,食鸡肉。补益气血,用于治疗体弱、心悸、气短、乏力、纳少之症。

鸡肉首乌当归汤。鸡肉250克,当归12~15克,首乌15~20克,枸杞子15克。将鸡肉洗净改刀成块,与当归、首乌、枸杞子同煮,熟后饮汤食肉。补养:肝血不足所致的头晕、目花、易倦等症。

鸡肉冬虫夏草汤。鸡肉250克，冬虫夏草9克。两味共煮，肉熟后食用。可加少量盐及调味品。补养：体质虚弱或虚劳等症。

桂圆枣鸡。桂圆肉20克，大枣20克，莲子15克，童子鸡1只。将鸡去毛及内脏，洗净，用沸水氽一下捞出，与药共放入砂锅中加调料，煨肉熟烂，饮汤食肉。可补益心脾，用于心脾虚弱所致之症的调治。

乌骨鸡

作用：补益强壮，滋肝补肾，补益脾气。

乌鸡杞子汤。乌骨鸡肉50克，枸杞子10克。将乌骨鸡切片或丝，枸杞子洗净，放锅内加水煮汤，加少量盐、生姜，肉熟后即可饮汤食肉。用于肝肾虚之人的调补，及肝肾虚所致之头晕、目花、耳鸣之辅助治疗。

莲子芡实糯米鸡。乌骨鸡1只，白莲子15～20克，糯米150克，芡实15克，将乌骨鸡去毛和内脏，白莲子去心。莲子、芡实、糯米洗净共放入鸡腹中，用线把腹部切口缝好，放入锅内水煮至熟烂后，取出药渣，饮汤食肉。可治疗脾肾虚的白带、白浊、遗精等症。

乌骨鸡冬虫淮山汤。乌骨鸡肉100～200克，冬虫夏草10克，淮山药30克。乌骨鸡肉切块，与冬虫夏草、淮山药一锅煮汤，待鸡肉熟后，饮汤食肉。用于气阴两虚者的补养。

雀 肉

作用：壮阳益气、暖腰膝、缩小便、益精髓。

阳痿早泄、老年阳虚、腰膝酸软。净麻雀5只，合少许五香粉，少许盐，共煮，加葱，空腹食用。每日一剂，连服5日。或食雀蛋，每天10个，连食数日，其效胜如雀肉。此法还可治女子血枯带下；

冻疮。将麻雀脑去筋，调成膏状，每日涂冻伤处一次，连涂5天；

老人呃逆。麻雀5只，与粳米共煮成粥，每日一次，连食2～3日。此法同治老年人遗尿频频，及小儿遗尿。

注意：雀肉性温，凡阴虚火旺诸症皆忌，不能误食。

鹌　鹑

作用：补益五脏、利湿清热。

小儿营养不良，体质体弱。鹌鹑蛋一个，打入米汤内煮熟，每早晚各服一个，常服有效；

神经官能症。鹌鹑蛋每早晚各冲服一只，连用数周。如用煮沸之牛奶冲服，连服数月，可治慢性胃炎；

小儿脾虚腹胀。赤小豆 100 克，煮至将烂时，将鹌鹑蛋 2 个打入，煮熟，全部吃完。每日早晚各一次，连服数日；

脾胃虚弱、食欲不振、筋骨酸软、不耐寒暑。鹌鹑一只，去毛与内脏，加盐少许，煮汤食用。或加枸杞子 15 克，煮烂后食完。每日一剂，连服 2 周。

豆　类

豆类含蛋白质量很高，一般在 20—50% 之间。大豆含脂肪 18% 左右，其它豆类仅含 1% 左右。蚕豆、绿豆、赤豆等含碳水化合物 50—60% 左右，而大豆仅含 25%。大豆营养素含量很高，但炒熟、烤熟了吃，其消化率很低，而磨成浆、制成豆制品，消化率则可达 90% 以上。绿豆、蚕豆、黄豆等发芽做成豆芽菜，可使维生素含量大大提高。

绿　豆

绿豆性凉味甘，有清热解暑、利尿消肿、润喉止渴、明目降压作用。

解暑。绿豆淘净，下锅加水，大火一滚，制成绿豆汤，饮碧色汤效果好，多滚则色浊解暑效果差。

农药中毒。绿豆 500 克，食盐 100 克捣细加冷水浸泡过滤，尽量多饮。

绿豆枕。绿豆干皮装入枕芯，再加些干菊花，可治疗头痛，具有清火明目、降压的功效。

水 产

我国现有鱼类2000余种，蟹、虾、贝类也很多。由于品种及个体大小、鱼龄、渔区不同，成分差异很大。一般地说，水占70—80%，蛋白质为15—25%，脂肪1—10%，糖类0.5—1%，矿物质1—1.5%；维生素含量较丰富。鱼贝中的蛋白质含量多，质量好，吸收率高，脂肪含量低，又多是不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸具有良好的保健作用。个别鱼在产卵期蛋白质含量明显减少。

鲤 鱼

性味甘平；功能利水、催乳、安胎、健胃、除湿、退黄疸。

肾炎水肿。鲤鱼一条、冬瓜250克、葱白10克，共煮汤，一顿服完。忌盐。

妊娠水肿。大鲤鱼一条、赤小豆300克，共煮食，一顿服完。此法同样可治肝硬化腹水。忌盐。

慢性胃及十二指肠溃疡。黑色鲤鱼一条，去内脏，不去鳞，切成小块，用50%白酒浸泡，文火焖煮2小时，过滤取汁，约得500毫升，再加冰糖50克，每次饭后服100毫升，每日2~3次，可连服3剂。

乳汁不通。鲤鱼一条，洗净，去鳞及内脏，烧灰。每次3克，黄酒送服，每日2次，连服3~5日。

妇女崩漏。鲤鱼鳞烧灰，每次5克，每日3次，连服一周。

鲫 鱼

作用：温补脾胃，去湿利尿。

鲫鱼冬瓜皮汤。鲫鱼1尾，冬瓜皮60克，苡米熟烂后，饮汤食鱼。三味同用益气利尿消肿，用于治疗慢性、急性水肿，治疗肾小球肾炎的水肿颇为有效。

鲫鱼红糖甜杏汤。鲫鱼1尾，红糖适量，甜杏仁9克。鲫鱼去鳃、去内脏及鳞片，与红糖、甜可仁共煎，鱼熟后即饮汤食鱼肉。用于慢性支气管炎、气阴不足而有痰之咳嗽的调补和治疗。

鲫鱼赤小豆汤。鲜鲫鱼2条洗净、赤小豆250克,共煮汤食,一顿服完,连服数剂。此法可治肾炎水肿及体虚浮肿。加冬瓜皮60克,利水效果更佳。

鲫鱼猪蹄汤。鲫鱼100克,猪前1个。将鲫鱼去鳃、内脏,猪蹄剃净,共煮,加少量盐调味。煮至猪蹄熟烂汤浓时,可饮浓汤,食鱼及猪蹄肉。鲫鱼益气健脾,猪蹄补虚增乳。

鲫鱼粥。鲫鱼1~3条,糯米150克,生姜3~9克,大枣5~8枚。鲫鱼去鳃、鳞和内脏,放于纱布中包扎好,放于糯米中共煮,再加入生姜片和大枣(去核)同煮,米熟后即可饮粥食鱼。用于脾气虚弱所致的食欲不佳、消瘦、乏力等症的补养。

鲫鱼汤。鲫鱼半斤,洗净,加豆豉汁6克、胡椒1克,干姜1克、桔皮3克,共煮服。可治疗脾胃虚寒,食欲不佳。

鲫鱼黄芪汤。鲫鱼200克,黄芪20克,炒枳壳9克。鲫鱼去鳃、鳞、内脏,先煎黄芪、枳壳,30分钟后下鲫鱼,鱼熟后取汤饮之,可少加生姜、盐以调味。用于气虚所致的脱肛、子宫脱垂、胃下垂而见气短、乏力等病症的调养和治疗。

虾

海虾性甘咸温;功能补肾壮阳、健胃。河虾性甘温;功能补肾、壮阳。

男子阳痿、女子阴冷带下。虾米15克、海马10克、童子鸡一只,共炖烂分食。或用虾米15克,先用黄酒浸软,与韭菜85克同炒食,每日一剂,连进数日即可。

疥疮。海虾壳洗净,焙干后研成细末,涂患处。每日换2次,连用一周。

治阳痿阴冷用虾米为好。

鳖

性味甘平;功能滋肝肾之阴、清虚劳之热。鳖甲味咸性平;功能散结消症,有补血消瘀退热之功。

慢性肾炎。鳖肉500克、大蒜60克、白糖10克、白酒10毫升,加

水煮，文火至烂食之，连服数剂。

脾胃阳虚及寒湿内盛者忌。不宜鸭、兔同食。

蟹

蟹肉性味咸寒，清热、滋阴。蟹壳咸凉，清热解毒、消瘀止痛。

跌打损伤、瘀血肿痛。活河蟹 2 只，洗净，捣烂，加适量酒拌匀，涂于损伤处，包好，每日换 2 次。

死蟹不能食；有过敏史者忌。

泥　鳅

性味甘平：功能暖中益气、解毒收痔、退黄疸。

急慢性肝炎。活泥鳅若干，放清水中，滴植物油数滴，每日如法换清水一次。数日后令泥鳅排尽肠内污物，然后取出，置烘箱内烘干，或焙干，研末。每次服 10 克，每日 3 次，饭后温开水送服。连服 1～2 周。用于治疗黄疸，肝脾肿大等症。

湿热黄疸及小便不利。活泥鳅如上法去肠污，将豆腐于沸水中煮熟，再放泥鳅锅中，煮熟共食，连服数日。盐不宜多。

阳痿。泥鳅 300 克、虾米 15 克，共煮食，连服 3～5 日。

小儿盗汗。泥鳅 120 克，温水洗净身上粘液，去内脏，油煎至焦黄色，加水煮熟，加盐少许，饮汤。每日一次，连服 3～5 日。

乌贼鱼

性味咸微温：功能收敛止血、滋阴养血、益气强志。

功能性子宫出血。取完整新鲜乌贼鱼墨囊，烘干研末，装入胶囊。烘干研末，装入胶囊。于月经来潮之第一天开始服，每次 1 克，每日 2 次，连服 5 天为一疗程。

胃酸过多。乌贼骨洗净、晒干，将疏松部分刮下研细末。每次服 3 克，每日 2 次。有活动性胃及十二指肠溃疡者，每次服 3 克，和蜂蜜 10 毫升冲服，每日 3 次，连服一个月。

妇人经闭。乌贼鱼 250 克、桃仁 5 克，一起入锅煮，分 2 次食完，

连食2~3剂。

舌苔厚腻习惯性便秘者忌。

黄　鳝

作用：补气养血，温补脾胃，治糖尿病。

黄鳝汤。黄鳝2条，去内脏，切成段，加几片生姜和少量盐煮汤，肉熟后饮汤食肉。有补气之功，用于气虚所致乏力、脱肛、子宫脱垂等病症的调补。

治口眼歪斜方。鳝鱼一条，用针刺鱼头，取血。左斜涂右嘴角，右斜涂左嘴角，待其干燥，能刺激神经。

花　生

作用：可补脾胃，补血止血，润肺化痰，补血增乳，抗衰老。

花生大枣膏。带衣花生米6~10枚，大枣6~10枚(去核)。将大枣煮熟，与生带衣花生米捣碎，每日1剂，分3次，用大枣汤送下。可补益气血，治疗血虚之症，再生障碍性贫血。

栗　子

作用：为补气食品。可益肾气，补脾胃，活血止血。

粟子鸡。粟子250克，鸡1只。将鸡肉切块，放入锅中微炒，加适量盐、调料，加少许糖，放入栗肉，焖煮至栗熟起粉，即可食用。可治疗脾胃不足、肾气虚弱。

栗粉大枣粥。干栗肉2枚，大枣3枚，大米50克，将栗肉碾为细末，大枣与米洗净煮粥，粥熟后加入栗肉粉，调匀，温服。可补肾健脾，治疗小儿腰腿无力，小便多等症。

莲　子

作用：补虚损，养心安神。

凡气郁痞胀、溺赤便秘、外感初起或病后热未尽之时，皆忌用莲

子。

大 枣

作用：补益脾胃，滋养阴血安神，缓和药性，久服益寿。

大枣粥。大枣5～8枚，糯米100克，放砂锅中加适量水，煮粥，加适量白糖，食用。可补脾胃虚弱、气虚血少。

生 姜

作用：感冒，预防感冒，急性支气管炎，慢性支气管炎，冻疮。

服用姜糖水，也有治疗感冒效果。

冻疮初起，将生姜汁加热熬成糊状，外涂患部，有一定效果。

盐

作用：咽喉疼痛，便秘，食物中毒。

每天用淡盐开水含嗽几次，有消炎止痛功效。

清晨喝一点冷盐开水，连用几天，有助于排便。

葱

作用：风寒感冒，发冷发热，头疼身痛，鼻塞流涕，健胃，小便不通。

用葱根、白菜根、萝卜根煮汤。用来预防和治疗感冒。

胃口不好，吃饭不香时，在蔬菜中加点葱同炒，或单用葱白10克煎水喝都有健胃功效。

醋

作用：胆道蛔虫症，小儿蛲虫病，鱼刺卡喉咙，高血压。

用食醋一两，加温开水50毫升，缓缓口服，可以缓解胆道蛔虫症的腹痛。

鱼刺卡在喉咙上，赶快含一口醋，慢慢咽下，慢饮醋数口，可使鱼刺酥软，然后大口吞食馒头或饭团，常能把鱼刺带着咽下肚去。

醋浸花生米。将花生米浸泡于食醋中，7天后可食用，每日食用两次，每次10粒。长期坚持可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病的佳品。

饴　糖

作用：滋补强壮，滋阴润肺，补虚缓痛。

蜂蜜蜂乳

作用：滋补强壮，滋润五脏，补气缓痛，补益血液，解毒。

蜜糖羹。蜜糖100毫升，放于碗内，蒸熟，空腹服，1日3次。用于治疗胃及十二指肠溃疡。

蜂乳。一般用量，4岁以下小儿用5克，5～10岁用10克，10岁以上用20克。蜂乳壮身体、补五脏，用以治疗传染性肝炎、神经衰弱、风湿性关节炎、消化不良、贫血、体质虚弱者。

蜂蜜雪梨。蜂蜜30克，大雪梨1个。将雪梨挖去核，把蜂蜜倒入梨中，封盖，放锅内蒸熟，食梨饮蜜。用于肺阴不足之干咳无痰、咽干口燥之病人调养治疗。

治高血压、老年便秘、妇女产后便秘方。黑芝麻15克，捣烂，同蜂蜜30克调和，每晨空腹服一剂，连服3天，亦可久服。

白砂糖

作用：滋阴润肺。

香　菇

作用：补益中气，补益肝血，抗肿瘤，降血脂，托痘疹。

香菇汤。香菇(干品)10克，水发。锅内加水、食油、食盐、生姜、葱白，放入香菇，煮汤，香菇熟后饮汤食香菇。补气健中，养肝补血，

辅助治疗食欲不振、高脂血症、慢性肝炎、肿瘤。

黑木耳

性味甘平;功能生津、润肺、益胃、活血、补肾、轻身益气。

黑木耳有破血作用,孕妇不宜食用。凡胃寒精衰者忌。

白木耳

作用:滋阴润燥,用于吐泻所致的阴液亏虚之证。

银耳冰糖汤。银耳10克,冰糖适量。将银耳放于碗内,用清水或凉开水浸泡。以泡开为度,取出放砂锅内与冰糖共水煎,煎30~60分钟,饮食银耳。用于补养和治疗肺阴虚所致的干咳、咯血等症,或高血压、动脉硬化者的滋养,亦用于肺结核病人的辅助治疗。

银耳大枣粥。银耳10克、大枣15克、粳米100克,共煮。粥熟后吃粥。利于口干,食欲不振,恶心欲吐者的调养。

蛋　类

各种蛋的营养含量大致相同。蛋类含水分平均为70%,蛋白质13—15%,脂肪11—15%。蛋黄的蛋白质含量多于蛋清,并且还含有32%的脂肪及钙、铁、磷等矿物质。这些物质的消化吸收率极高。蛋类中的维生素A、D、B_2含量较丰,也主要存在于蛋黄中。

谷　类

因种类、品种、地区、加工方法不同谷类所含的营养素的含量有所不同,主要含有以下几类营养成分:

糖类:在谷类中约含70-80%,主要存在于胚乳中。谷类所含的糖类易被吸收;

矿物质:米、麦中含有磷、钾、镁、钙等,但加工得越精,损失越大;

维生素:谷类中主要含维生素B_1及少量维生素A和E。B族维生素主要存在于胚和皮内,故粮食不宜加工得过于精白;

蛋白质：粮谷类蛋白质所含的必需氨基酸不完全相同，所以各种粮食混合食用，可令氨基酸互补，使蛋白质的质量提高；

脂肪：谷类含脂肪量很低，仅为1.5%左右。玉米和小米的含量较高，约为4%，主要在粉糊层和谷胚部。

乳　品

牛奶营养丰富，容易为人体消化吸收。蛋白质含量约3.3—3.5%，脂肪3—4%，其中含有少量的胆固醇与卵磷脂。牛奶中含乳糖5%，矿物质0.7%，每100克牛奶含钙120毫克，磷90毫克。牛奶中维生素的种类也较全面。

烹调技法

煮

煮是将原料初加工或改刀后放在较多的汤汁或水中煮至成熟的一种方法。

焖

焖是将原料用油炸、滑后，加放适量调味品及汤汁，再加盖用文火焖至熟烂的一种方法。

炖

炖又可分为不隔水炖和隔水炖。

不隔水炖是将用开水烫去异味的原料放入陶瓷器皿内，再加入汤汁及各种调味品，加盖后，放在火上，运用火力将原料炖至软烂；隔水炖是将用开水烫去异味的原料装入带盖的钵内，加入汤汁及调味品，再密封好，放入沸水锅中用大火炖至熟烂的一种方法。

煎

将改刀成扁、片形状的原料在加有少量油的热锅中，用文火煎至两面均成金黄色，再放入调料，再煎翻几次的方法称为煎。

煎的原料在煎制前要经过入味，有的则还需要挂糊，也有一些在煎至成熟后不必加入调料品。而是在食用时蘸调料食用。煎制菜肴的特点是色泽金黄，外酥里嫩。

炒

是中式烹调中最常用，最广泛的一种烹调方法，指将经改刀好的丁、条、丝、片等用适量的油进行翻炒至熟的一种方法。其特点是脆、嫩、滑、香。具体可分为生炒、熟炒、干炒、清炒、软炒、滑炒、爆炒等。生炒是将改刀后不上浆、挂糊的原料投入旺火热油勺内炒至六成七熟，再加放配料、调料，迅速翻炒至熟(有的原料形状较大，不易熟，也可在炒制时放入少量汤汁翻炒)；熟炒将原料加工成半熟或全熟品，放入热油勺内煸炒再加入配料、调料或少量汤汁翻炒；干炒是将改刀后的原料加以腌渍入味，而不挂糊，放入旺火热勺中快速翻炒，至外表焦黄时，放入配料、调料翻炒至熟；清炒是指采用一种烹调原料，而无配料；软炒是将原料加工成泥茸状，再用适量的蛋清、上汤、淀粉调成粥糊状，经初步调味后在适量油中烹制；滑炒又称软炒。滑炒将经刀工处理后的动物性原料入味后再用鸡蛋和淀粉上浆抓匀后，下入三四成热的油中快速滑散滑熟后用少量油放旺火上，下料、放汁迅速翻炒；抓炒是将主料先经挂糊处理，再经过油炸等初步熟处理后，兑汁烹炒；爆炒就是将块状原料进行花刀处理，用沸水或热油冲烫、冲炸后，在适量的热油勺内兑汁迅速烹制。

烹

是将原料改刀后挂糊或不挂糊，用旺火热油炸至金黄色捞出，勺中留少量油，下入炸好的原料，倒入不加淀粉的调料汁，快速翻炒出勺的一种方法，烹的特点是香嫩、鲜醇带有汤汁。

炸

将原料经刀工处理后用多量油炸至成熟。可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、脆炸、松炸、纸包炸。

清炸将原料用调料腌渍入味后，不经上浆挂糊下八成热油中炸熟；酥炸将经加工成熟的原料挂上全蛋糊，下入六七成热的宽油内炸至成熟；干炸将原料用调味品腌渍入味后拍粉或挂糊后下入油中炸至成熟；脆炸将带皮的原料，如鸡鸭等用开水烫后，在皮面上抹一层饴糖，风干后下入旺火热油中炸至皮脆肉香；纸包炸将加工好的原料入味后，用食用玻璃纸包起来，放入油内炸至成熟。

松炸将原料加工成型后，经过入味，再挂蛋泡糊下入三四成热的油中炸至成熟；软炸将改刀成片或块的原料挂糊后下入四五成热的油中炸至成熟。特点是外微脆，内嫩香。

溜

溜是将经过刀工处理的原料挂糊或不挂糊用油炸或水氽、煮、蒸后，另用勺置旺火上，将调制成的芡汁下入原料颠翻出勺的一种方法。溜可分为滑溜、脆溜、软溜等。

滑溜是将经刀工处理后的原料用调味品拌渍入味，用蛋清、淀粉上浆后，下入四成热的油内滑散至微熟或全熟捞出沥净油，再下入用淀粉及调味品制成的芡汁中，颠翻均匀出勺；脆溜（焦溜）是将原料挂干粉或水粉糊后下入六七成热的油锅中，炸透至脆硬时捞出，再下入用调味品、鲜汤、湿淀粉制成的芡汁中，快速挂匀芡汁出勺；软溜将蒸熟或煮熟的整形原料放入盘内，同时将制好的卤汁浇在上面即成。

烧

烧是将原料经过初步熟处理后，用调料和汤汁烧开，再加盖用文火烧熟入味，再用大火收汁的一种方法。

贴

贴将原料下入适量油内，煎至一面焦黄色，加入调料至熟。

炝

炝是将改刀后的原料用开水烫或用温油滑后，控净水或油，加入花椒油为主的调料拌匀即成。

烤

烤是将原料腌渍入味后，用木材、炭、煤、煤气等烤制，或放入烤炉，将原料直接烤熟的一种方法。具体可分为明炉烤和暗炉烤：明炉烤是用敞开口的火盆或火炉，将入味或不入味的原料反复烤至成熟的一种方法；暗炉烤是将入味或不入味的原料挂在封闭的并保持一定的高温烤炉内，使原料受热均匀至熟的一种方法。

煨　烤

煨烤是将原料腌渍入味后，包扎上荷叶或食用玻璃纸，再用粘土将其密封裹紧放在火中烤制成熟的一种烹调方法（因原味经密封烧烤，所以成品的原料鲜美，清香扑鼻，具有独特风味）。

熏

熏是将原料（已加工成熟）或用调味品腌渍入味的原料，放在用糖、茶叶、果树锯末制好的熏锅内，上火烧至锅内起烟，熏制的一种方法。

烩

烩是将多种原料改刀后用调料及汤汁烩至成熟。

氾

㸆是将原料改刀成片状后挂匀蛋液糊，下入加适量油的勺内，用小火煎至两面金黄时，加入调味品及适量的汤汁，再用小火将汤汁收尽的一种方法。

扒

扒是将改刀后的原料排放整齐，再用葱、姜、蒜炝锅，将原料整齐地下入勺内，加入调味品入汤汁。慢火烧熟后，用湿淀粉勾芡，淋明油出勺的一种方法。

爆

爆是将氽烫过或炸过的原料，用旺火热油迅速翻炒几下即出勺的一种方法。具体分为油爆、水爆、酱爆、芫爆、葱爆。

葱爆是将原料上浆滑透后同大葱段一同烹入调料汁，快速翻勺装盘；酱爆是将主料经过上浆，下入三四成热的油中滑透后捞出，再用甜面酱或黄酱及其他调味品兑成的汁同主料一同倒入勺内，快速翻炒出勺；水爆是将经过刀工处理后的原料下入沸水锅中烫透（要掌握准火候，时间短则不熟，时间长则老）立即出勺装盘加入调料汁；芫爆是将主料上浆滑透后沥净油，用旺火将勺加底油下入香菜段（芫荽），主料颠翻几下后，快速烹入调料清汁（即不加淀粉的调料汁）翻勺装盘；油爆是将小形鲜嫩的原料挂薄糊，上浆放温油中滑透捞出，炒勺留底油用旺火烧热，下入滑好的原料颠翻几下，立即倒入事先兑好的调料芡汁，快速颠翻几下出勺。

涮

涮：将改刀成薄片或较鲜嫩的原料，放入烧开的火锅中涮烫一下即捞出，蘸调味品食用。

汆

汆：将原料加工成条、丝、片、球状后，下入翻开的汤或水中，再加入调味品，一汆即出勺的方法(也有用冷水下原料的)。

卤

卤是将原料放入用各种调料加汤汁熬制的卤汤中，再用小火慢卤制熟。

酱

酱是将原料用盐、酱油、豆瓣酱腌渍入味后再放入用酱油、白糖、料酒等调料制成的卤汁中煮至成熟，再收干卤汁的一种方法。

拌

拌是将经刀工处理的原料，直接加入调味品拌制。

腌

将原料涂抹上食盐或用盐水腌渍入味叫做盐腌。

将原料涂抹上食盐或香糟卤，加水腌渍入味叫做糟腌。

醉腌是将原料用盐水和酒等调味品腌渍入味的一种方法。

盐　焗

盐焗是将原料腌渍入味，晾干后再用薄纸包裹起来，放在炒烫的颗粒盐锅中焗至成熟。

挂 霜

挂霜是将改刀后的原料下入油中炸制熟脆后，再用白糖加水熬化后，下入原料挂匀出勺，或炸熟脆后沾上白糖。

拔 丝

拔丝是将主料拍粉挂糊或不拍粉挂糊，下入六七成热的油中炸熟后，再下入用白糖加水，或白糖加油炒稀的糖浆中挂匀糖浆能拔出丝的一种方法。

地方菜色风味简介

黑龙江

黑龙江厨师以擅长烹制野味、山珍和河鲜出名。菜肴烹制味重、色浓、肥厚实在，菜肴主料突出。擅用扒、煨、炖、煮、熬、烤等技法。著名菜点有清汤飞龙、红烧熊掌、白扒犴鼻、刨花鱼片、酸辣粉皮等。

吉 林

吉林菜点取京、鲁诸地风味特色。多取用长白山山珍、松花江水产为料，制作精细。菜点油重、色浓、量多，味型重咸香鲜、软嫩酥烂，善制食疗菜。吉林的朝鲜菜十分道地，很有特色。菜点有渍菜火锅、鹿茸羹、鸡茸哈士蟆、白扒松茸蘑、朝鲜狗肉、带馅麻花、朝鲜冷面等。

辽 宁

辽宁菜点集满族菜点、东北菜点、山东风味于一体。特点是一菜多味，酥烂香脆，色鲜味浓，造型讲究。知名菜点有㸆大虾、金钱飞龙

鸟、老边饺子、吊炉饼鸡蛋羹等。

内蒙古

当地蒙古族人的饮食较为粗犷。以羊肉、奶、野菜及面食为主要原料，以烤、煮为主要烹调方法。菜点崇尚丰满实在，注重原料本味。知名菜点有烤羊腿、烤全羊、手抓羊肉、肉干、蒙古馅饼、奶茶等。

河 北

河北菜风味广泛，重色，味香，重用汤治馔，味醇厚。多用山珍野味及海鲜，刀工精细，注重火功，名菜与点心层出不穷。如一品寿虾、金毛狮子鱼、烤金鹿、郭八火烧、王大山爆肚等。

北 京

北京菜点融合了汉、蒙、满、回等民族的烹饪技艺，作为皇城菜，它吸取了全国各地的精华，尤其是山东菜的烹饪特点，形成了自己风格：制作精细，选料广泛，品种多样。菜点酥、脆、香，味醇浓厚。著名菜点有烤鸭、涮羊肉、肉末烧饼、芸豆卷、它似蜜等。

天 津

天津菜包括回民菜、素菜、汉族菜三大部分。擅长烹制海鲜、河鲜，重味，讲究时令。口味以鲜咸清淡为主要特色，重火候，讲芡汁，质地多样。小吃品种丰富。代表菜点有扒通天鱼翅、盐爆肚仁、耳朵眼炸糕、煎饼果子、驴打滚、狗不理包子等。

西 藏

藏民菜点粗犷豪放，以糌粑、酥油茶、牛羊肉、奶制品为主要饮食。代表品种有风干牛肉、巴炸马古、灌肠、荞麦饼、芭蕉芋粉条等。

新　疆

新疆维吾尔族饮食以羊肉、牛肉、乳酪、蔬菜、米面为主。菜点粗犷实惠，味浓厚爽利，面食品种风味独特。水果入馔别具风采，节日饮食丰富多样。代表品种有烤全羊、烤羊肉串、桃仁肉卷、酸马奶、手抓饭、拉条子、库东汤面、新疆八宝酿香梨等。

贵　州

贵州菜点是善烹山珍野味。口味咸、鲜、酸、辣、香，尤其突出咸和辣。烹调技法糅和了四川、广东的特色，兼有少数民族的风味。代表品种有蝴蝶竹荪、竹筒烤鱼、天麻鸳鸯鸽、肠旺面、刷把头、破酥大包、爱情豆腐果等。

广　西

广西风味近于广东，但其中杂有少数民族的特色小吃点心。菜肴取材奇特，制作也极具特色。城市中菜点选料精良，烹调精细，口味清淡爽嫩又喜好辣味。著名菜点有无火烹饪鸡、桂乳荔芋扣、虫草炖海狗、马肉米粉、梧州纸包鸡、桂北油茶、蛤蚧粥等。

甘　肃

甘肃菜点以兰州为代表。小吃面点则汇聚了回族饮食之精华。善烹牛羊肉，常用烤、煮、炖，朴实无华，菜品少用配料，口味崇尚咸鲜酸香辣，重用香料，味较浓厚。知名品种有驼峰炒五丝、陇西腊羊肉、薇菜炖猪肉、高担酿皮、兰州拉面、羊肉粥等。

青　海

青海是个多民族聚居之地，因此菜肴点心、小吃品种多，风味也各不相同。概括地说，青海菜点特色是醇香可口、脆嫩鲜香、酸辣味

美。少数民族菜多以牛羊肉为原料，粗犷实在。代表品种有三色芙蓉丸子，人参羊筋、雪莲人参果、西宁凉粉、羊肉尕面片、羊肉麦仁饭、酿皮、蛋白虫草鸡等。

宁　夏

宁夏菜点汇聚了回族饮食风味之精华。牛、羊肉菜品丰富，食法多样。小吃点心品种多，风味别致。知名品种有清炒驼峰丝、金钱发菜、白水羊肉、烩羊杂、炒胡饽子、杠子面、宁夏馓子、江米切糕等。

云　南

云南菜点风味与四川相近，并且还包含了许多少数民族独具特色的菜点小吃。总体特色是选料广泛、风味多样。以烹制山珍、野味、水鲜见长。口味鲜嫩清香。讲究原汁原味。代表品种有太极干巴菌、鱼茸乳扇卷、过桥米线、红烧象鼻、都督烧卖等。

海　南

海南风味与粤菜相近。原料选用具有鲜明地方特色、多用海鲜、野味、椰子，选料严格，制作讲究。口味清淡、注重原味。代表菜点有海南椰子盅、蜜仁嘉积鸭、海南粉、椰蓉焗子鸡、萝卜糕、空心煎堆等。

台　湾

台湾菜点以福建菜为基础，杂以广东、四川、江西、湖南等地风味而形成自己的特色。以海鲜烹制最为拿手，花样品种繁多，口味丰富。菜肴口感以清淡、醇鲜、甜辣为主。著名菜点有玫瑰豉油鸡、满掌金钱、燕皮鱼翅、玉米浓汤、竹筒饭、台制泡菜、台南担仔面等。

福　建

福建风味包括福州、闽南、闽西三路不同的菜点特色。总体来说

偏于甜酸，清脆爽淡，尤其讲究调汤，并以红糟作为调料。近海的地方以烹制海鲜见长，味稍浓，也有较多辣味菜。福建的小吃和素馔也颇具特色。代表菜点有：佛跳墙、淡糟香螺片、半月沉江、七星鱼丸、沙茶烤肉等。

山　西

山西最为著名的是面食，品种多样，吃法别致，风味各异。成品或筋韧或柔软，余味悠长。山西面食可以成宴，十几道面食，从头至尾，味味不同。著名品种有头脑刀削面、拨鱼、猫耳朵、莜面栲栳、闻喜煮饼等。

山　东

山东风味由济南、胶东、孔府菜点三部分组成。济南菜点取材广泛，刀工精细，菜点清鲜脆嫩；胶东菜擅治海鲜，口味鲜嫩，偏重清淡，讲究花式。孔府菜是食不厌精、脍不厌细的具体体现。用料、刀工、烹制都十分精细，一菜一味，注重本味。山东风味的代表品种有：炸全蝎、原壳扒鲍鱼、九转大肠、博山豆腐箱、福山拉面、盘丝饼等。

河　南

豫菜点讲究火候，选料严谨，配菜恰当，刀工精细，菜肴味咸，鲜嫩可口、酥烂不碎、色味兼具。著名风味菜点有：溜黄河鲤鱼、焙面、扒猴头、铁锅蛋、牡丹燕菜、开封牛肉烩馍、博望锅盔、油酥红烧等。

陕　西

陕西菜点选料以猪、羊为主，料重味浓、口味纯正、香肥酥烂，调料多用辣椒、胡椒、香料、重视菜肴的香味。陕西的点心、小吃与菜肴齐名。知名品种有烤山鸡、、手抓羊肉、烤鲤鱼、炸香椿鱼、饺子宴、乾县锅盔、牛羊肉泡馍、岐山臊子面等。

安 徽

安徽风味包括皖南、沿江、沿淮三地的菜点特色。特点是重用芡油、朴素实惠，多以野味、山珍、时蔬入馔。注重火功。烟熏菜颇具特色。名菜点有无为熏鸭、方腊鱼、毛峰熏鲥鱼、耿福兴酥烧饼、绿豆煎饼，蝴蝶面等。

江 苏

江苏风味包括南京、扬州、镇江、无锡、苏州等地特色。总体说来，以选料广泛，制作精细，注重火功见长，菜肴讲究原汁原味，酥烂入味不失其形，滑嫩爽脆不失其味。菜肴主料突出，口味以鲜咸为主。代表菜有扬州三头（扒烧整猪头、清炖狮子头、拆烩鲢鱼头）、金陵三叉（叉烧乳猪、叉烤鸭、叉烤鳜鱼）、叫化鸡、翡翠烧卖、五丁包子、苏州黄天源各式糕团、刀鱼汁面等。

浙 江

浙江风味包括宁波、杭州、绍兴三地特色，以烹制海鲜河鲜见长，讲究刀工，咸鲜合一、嫩鲜滑软。点心中的团、糕、羹品种多、口味好。代表品种有龙井虾仁、西湖醋鱼、雪菜黄鱼汤、新风鳗鲞、定胜糕、宁波汤团等。

上 海

上海菜点又称海派菜点。特色是广采博取，各地风味而自成一家，菜点名称表明是某地风味，而实际上已掺入上海特色。上海菜的特点是选料严谨，制作精致，味厚而不腻，鲜而不薄，清淡素雅，醇香馥郁，风味各异，适应性强，善于创新，菜品多样。著名的风味菜点有糟鸡、虾子大乌参、生煸草头、灌汤虾球、生煎馒头、鸽蛋圆子、糟田螺、白斩鸡、梅花糕等。

湖　南

湖南菜突出辣味，油重色浓。原料以家畜家禽、水产、新鲜蔬菜用得较多，烹调方法擅长煨、腊、炒、爆。点心小吃品种也较丰富。较知名的菜点有东安子鸡、腊味合蒸、冰糖湘莲、和汜米粉、红椒腊牛肉、火宫殿臭豆腐等。

湖　北

湖北菜以水产为本，制作精细。菜肴大都汁浓，芡稠，味厚，具有朴实的民间特色。湖北煨汤非常出名，用特制泥罐小火炖煨，料酥汁浓，味鲜香醇。湖北小吃点心品种丰富。知名菜点有清蒸武昌鱼、菜苔炒腊肉、热干面、三鲜豆皮、东坡饼等。

江　西

江西善烹山珍野味，菜肴色香味兼具，口感肥厚，喜好辣椒。菜肴丰满朴实。代表菜点有三杯子鸡、香质肉、炸石鸡、信封萝卜饺、浔阳鱼片、萍乡打发糕、金线吊葫芦等。

四　川

川菜重味。号称“一菜一格、百菜百味”。调料多用花椒、胡椒、辣椒，突出麻、辣、酸、香，味道厚实醇浓。选料较广，烹调技法多样。许多菜肴点心小吃都有掌故，文化色彩颇浓。代表品种有鱼香肉丝、干烧岩鲤、麻婆豆腐、夫妻肺片、赖汤圆、龙抄手、担担面、叶儿粑等。

广　东

广东风味由广州、潮州、东江三地特色组成，广州菜清而不淡，鲜而不俗，选料精当，品种多样。潮州菜以烹制海鲜见长，口味清醇，汤菜最具特色。东江菜又称客家菜，菜多用肉，主料突出，口味偏咸。

粤菜总体上特色为口味清淡而丰富、嫩而不生、油而不腻、重时令。特色菜点有竹丝鸡烩五蛇、烤乳猪、东江盐焗鸡、白灼基围虾、沙河粉、广式月饼、艇仔粥、肇庆裹粽等。

孔府菜

孔府菜，又称府菜。孔府位于山东省曲阜县，是孔子及其后裔居住的地方。由于孔子在中国历史上的特殊地位，使孔府成“衍圣公府”。孔府的主人经常接待帝王达官，酒食饮宴极其讲究，从而促进了孔府烹饪发展，逐渐形成了自成体系的风味菜。

孔府的宴席菜和家常菜历史悠久，用料精良，刀工严格，烹技高超，经验丰富，还寓有文化底蕴。

清真菜

清真菜是信仰伊斯兰教民族所食用的菜肴。早在唐初，由于经济繁荣，社会稳定，与西域各国通商活动频繁，许多阿拉伯商人带来了阿拉伯的文化及物产，同时也带来了穆斯林独特的饮食习俗。直至元朝，回回民族逐渐形成。随着中国的穆斯林人数增多，专供穆斯林食用的菜点食品也随之增加发展起来，其中很多风味独特，备受穆斯林群众所喜爱的菜肴被载入史册，留传至今。到了明末清初，回族大学者马注、王岱舆等人在译伊斯兰教义时提出：“盖教本清则净，本真则正，清净则无垢不汁污，真正则不偏不倚”，“真主原有独尊，谓之清真”。这之后，“清真”一词被广泛使用，“清真教”则成为伊斯兰教在中国的别称。回回菜肴也称之为“清真菜”。按伊斯兰教之习俗制作的各种食品也称之为“清真”食品，清真不仅流行于民间，而且进入了清代宫廷。清真菜受到了各族群众的喜爱。

其特色在于饮食禁忌比较严格，选料严谨，洁净卫生，菜式多样，工艺精细。烹调技法多样，讲究汁浓味厚，肥鲜而不腻不膻。

宫廷菜

宫廷菜是清代皇宫内由御膳房制作，供皇帝及后妃们膳用的菜

肴。

清朝灭亡后，原清宫御膳房的老御厨专门经营原清宫风味，立刻名扬北京城，宫廷菜开始走上寻常百姓的餐桌。

清宫菜的特点：选料考究。所用米、面、肉、蔬、瓜果、禽鱼、山珍海味多为各地精选贡品；御厨精心烹制；配料严格，不得任意搭配；讲究原汁本味；菜名朴素直观。

擅长熘、炒、蒸、炸。制作精致，色形美观。以清鲜、酥嫩著称。

家庭菜谱

糖醋鲤鱼

糖醋鲤鱼是山东传统名菜。是以活鲤鱼为原料烹制而成，其特点外焦里嫩、甜融汇酸、香味浓郁、香而不腻。

主料：活鲤鱼1尾，约750克。

配料：湿淀粉80克。

调料：白糖40克，醋24克，料酒10克，酱油10克，精盐5克，味精2克，葱、姜、蒜末各3克，清汤300克。

制作方法：将鲜活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃，内脏洗净。在鱼身两侧均剞上牡丹花刀，剞好后提起鱼尾使刀口张开，将精盐撒入刀口内稍腌，再将鱼周身及刀口处均匀地抹上一层淀粉糊。炒勺至旺火上，加宽油烧至八成热时，手提鱼尾，使刀口张开，将油用手勺浇在鱼身上，待花刀定型后，将鱼放入油内，用手勺轻轻推动以免粘勺底，并使鱼炸成弓形，约4分钟左右将鱼翻过来，再炸3、4分钟呈金黄色时，捞出摆入鱼盘内。炒勺内留底油25克，下入葱、姜、蒜末炒香，加入全部调料烧开，用湿淀粉勾芡，淋入明油，将芡汁浇在炸好的鱼身上即成。

西湖醋鱼

西湖醋鱼是杭州传统名菜，著名苏菜代表菜之一，以西湖鱼和醋

糖调味制成,故称“西湖醋鱼”。康熙皇帝到西湖游览时,亦品尝过“西湖醋鱼”。其特点是色泽红亮、肉质鲜美、酸中带甜、嫩爽可口。

主料:鲜活鲤鱼1条,约重700克。

配料:湿淀粉15克。

调料:酱油50克,白糖20克,米醋10克,绍酒25克,姜末5克,麻油10克。

制作方法:将鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净。将鱼背朝外,放在案板上,一手按住鱼头,一手持刀,从尾部入刀,用平刀沿背脊骨劈至鱼颌下,同时将鱼头对劈开,使之成为脱骨相连的两片,斩去鱼齿。锅内放清水1000克,旺火烧沸,将鱼摊开,背面朝下放入水中,再烧开,即改成小火煮约3分钟,至鱼的划水鳍竖起,眼珠突出,轻轻倒入漏勺,沥干水分,鱼皮朝上,平摊在鱼盘内,再另用净锅上火,放入汆鱼的汤200克,加酱油、绍酒、白糖、姜末烧开后,加醋,用湿淀粉勾芡,淋上麻油烧在鱼上即成。

贵妃鸡翅

贵妃鸡翅是江苏菜例之一,以肥壮仔鸡翅膀配以葡萄酒焖制而成。因呈玫瑰色,如杨贵妃醉酒之色韵,翅善飞,飞与妃音喻而得名。其特色是色泽金红、肥美鲜嫩、酥烂脱骨、汁醇味厚。

主料:肥鸡翅4个,约500克。

配料:水发冬菇25克。

调料:葡萄酒100克,酱油25克,白糖10克,精盐4克,味精2克,葱段40克,姜片10克,鸡清汤750克,花生油500克(约耗50克),猪油30克。

制作方法:将鸡翅从骨缝处斩段,分成大、小翅,斩去翅尖,洗净沥干水,将炒锅坐旺火上,加上花生油,烧八成热时,放入鸡翅炸至金黄色捞出控净油,原炒锅至旺火上,下入鸡翅,加酱油、白糖、精盐、葱段10克、姜片,烧至鸡翅上色,起锅倒入大砂锅中,加入鸡清汤坐旺火上烧开,撇去浮沫,移微火上焖至酥烂,加入葡萄酒,改旺火烧沸加入味精,出勺摆入盘内整齐成菊花形。另将炒锅置旺火上,加入猪油,烧至六成热时,下入葱段炸香再倒入冬菇翻炸几下,捞出放入鸡翅上即成。

东坡肉

“东坡肉”是苏菜系著名代表菜之一，是以苏东坡的名字命名的菜肴。苏东坡十分擅长烧肉。以他的名字命名的“东坡肉”成为中外闻名的传统佳肴，久盛不衰。其特点是色泽酱红、汤肉交融、肉质酥烂如豆腐、醇厚味美。

主料：猪肋条骨 500 克。

调料：葱段 30 克，酱油 75 克，绍酒 25 克，白糖 25 克。

制作方法：将去骨肋条肉切成大块，下开水锅里焯 5 分钟，除去血水，捞出用清水洗净后放入净锅里，加酱油、葱、绍酒，用小火走红上色，再加入白糖，开水 800 克，先用旺火烧半小时，再改小火焖 90 分钟左右，见肉块皮酥肉烂，汤汁稠浓，撇去汤面油腻，装入甏罐待用。食用前用桑皮纸将甏罐密封，再放笼里蒸 15 分钟左右，蒸透即成。

清炸大肠

清炸大肠是以猪大肠为主要原料烹制而成。此菜特点是外脆里嫩、葱香浓郁、清香可口。

主料：熟猪大肠 400 克。

配料：香菜段 20 克，大葱 100 克。

调料：酱油(老抽)20 克，料酒 5 克、精盐 2 克。

制作方法：将大葱插入大肠内，再用酱油、精盐、料酒给大肠入味上色，炒勺置火上放宽油，烧至六成热时，将抹好酱油的大肠入油勺中炸至金红色捞出，抽掉大葱，将炸好的大肠斜刀切成马蹄块，摆在盘中，盘子两侧用香菜段点缀即成。

白斩鸡

白斩鸡是广东名菜，著名粤菜代表之一。是以未产过蛋的嫩母鸡浸烫制成。其特点是色泽澄黄油亮、肉嫩皮爽、汁味正、鲜美甘香。

制作方法：将嫩母鸡清洗干净后，放入沸水锅中浸烫，提出，放

入，数次反复，至鲜熟为止，将鸡身上涂抹一层芝麻油，斩成块码入盘内，配以生姜、精盐、味精、芝麻油调成的调料汁一同上桌食用。

梅菜扣肉

梅菜扣肉是粤菜中一道历史悠久的菜肴。是以肥瘦相间的猪肉先煮后炸。再配以梅干菜蒸制而成。其特点是，色泽红润、味香浓郁、肉质酥烂、肥而不腻。

主料：带皮猪五花肉600克。

配料：梅干菜（霉干菜）150克。

调料：酱油20克，绍酒20克，葱段、姜片20克。

制作方法：将猪肉的皮刮洗干净，放入冷水锅内加葱段、姜片、绍酒20克上火煮至八成熟，捞出用洁布蘸干水分，抹上酱油。锅内加清油烧七成熟的时候下入五花肉块（皮朝下放入），炸至呈深红色捞出晾凉，皮朝下放案板上，切成7厘米长，2厘米厚的大片，中间横切一刀，不切断皮。切好的肉片皮朝下码入碗内，上面放洗净切碎的梅干菜，撒上酱油，上屉蒸约30分钟至肉软烂，取出扣入盘内即成。

白云猪手

白云猪手是广东的一道历史名菜，粤菜系著名代表菜之一。白云猪手制作精细，其色、香、味、形俱佳。其特点是肉质软嫩、清香可口、肥而不腻。

主料：猪前后蹄各1只，约1200克。

调料：白醋1400克，白糖500克，精盐45克，五柳料（由瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸芥头制成）60克。

制作方法：猪蹄用刀刮净残毛污垢，去蹄甲、洗净。放入开水锅中煮30分钟捞出，用清水浸泡90分钟取出，剖开切块（每块约25克）。再用清水洗净，另用沸水锅，放入猪脚块煮约20分钟，至六成软烂捞起，冷却后待用。炒锅上火，下入白醋，烧至微开，加入白糖、精盐，溶解后倒入盆中，用洁布过滤，冷却后将猪脚块放入浸约6小时捞出，装盘，撒上五柳料即成。

宫保鸡丁

宫保鸡丁是历史悠久的四川名菜，川菜系最著名的一款特色菜肴。清朝光绪年间由四川总督丁宝桢府中首创。每逢宴客，他都让厨师或亲手用花生仁和嫩鸡肉制做炒鸡丁，很受客人们欢迎。后来丁宝桢被封为“太子少保”人称“丁宫保”，于是这道菜被称为“宫保鸡丁”，得以闻名于世。其特点是肉质细嫩、花生酥香、辣而不燥、油而不腻、口味鲜美独特。

主料：鸡脯肉 150 克。

配料：花生仁 75 克，红干椒 10 克，鸡蛋清 1 只，淀粉 20 克。

调料：甜面酱 10 克，白糖 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，蒜片、姜片各 3 克，绍酒 5 克，醋 2 克，鲜汤 50 克，辣椒面 2 克。

制作方法：将鸡脯肉洗净，用刀拍松，切成 1.5 厘米见方的丁，放入碗内，用蛋清、精盐 1 克、淀粉上浆，干辣椒切成小节，花生米用油炸熟，脆后捞出搓去薄皮，取一碗，加酱油、白糖、精盐、味精、绍酒、醋、鲜汤、湿淀粉兑成芡汁备用。炒锅坐火上加宽油，烧四成热下入上浆的鸡丁滑散，滑散后捞出。原锅留底油 40 克，放入干辣椒节炸香，放入蒜片、姜片、甜面酱炒几下，下入鸡丁、花生仁、辣椒面颠翻几下，倒入调好的芡汁，翻炒均匀，淋明油出锅盛入盘内即成。

鱼香肉丝

鱼香肉丝是四川名菜，川菜著名代表菜之一，是以几种原料配以四川特有泡椒及豆瓣酱炒制而成。其特点是色泽红艳，咸、香、甜、酸、辣俱全。

主料：猪精瘦肉 150 克。

配料：青菜心 40 克，水发木耳 40 克，冬笋 40 克，湿淀粉 25 克。

调料：料酒 20 克，酱油 20 克，白糖 20 克，米醋 10 克，郫县豆瓣酱 15 克，泡辣椒 5 克，葱末 15 克，蒜末 10 克，姜末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，鲜汤 25 克。

制作方法：先将猪肉切成 5 厘米长的丝，用酱油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，盐 0.5 克腌渍入味，再将木耳洗净切丝，冬笋切丝，青

菜心去筋，豆瓣酱和泡椒剁碎调匀。取一碗，加料酒、酱油、白糖、米醋、盐、味精、汤、湿淀粉5克兑成碗芡汁。炒锅置旺火上加油80克，将入味好的肉丝用湿淀粉抓匀上浆后下入锅中炒散，再下入剁碎的泡椒、豆瓣酱煸炒，加入葱、姜、蒜末炒香，倒入配料，随即倒入碗汁，均匀颠翻，使芡汁裹匀充分，出锅盛入盘内即成。

回锅肉

回锅肉是四川传统风味菜肴，是川菜著名代表菜之一，以猪肉先煮至成熟，再改刀后，配以四川特有的调味烹调而成的佳肴。其特点是色泽红艳、香辣味正、醇厚可口。

主料：猪后腿肉250克。

配料：青椒40克。

调料：郫县豆瓣酱20克，甜面酱5克，豆豉8克，料酒12克，大葱10克，酱油3克，精盐2克，味精2克。

制作方法：先将猪肉入清水锅内煮至八成熟捞出，改刀成6～8厘米长、0.7厘米厚的大薄片，葱切马耳形、青椒切丝。将豆瓣酱、豆豉分别剁成细茸，豆豉茸用少许油搅匀备用。炒锅坐火上，加大油70克，下入肉片煸炒，待肉片炒出油起卷后，加入豆瓣酱、甜面酱、豆豉炒匀，出香味后，加入酱油、料酒、马耳葱、盐、青椒丝、味精，再翻炒几下，出锅盛入盘内即可食用。

辣子肉丁

辣子肉丁是四川风味菜，川菜代表菜之一，以瘦肉丁经上浆后配以四川特有的调料郫县豆瓣酱炒制而成。其特点是色泽红亮、咸鲜可口，香辣入味、略带甜酸。

主料：精瘦肉150克。

配料：青椒50克，蛋清1只，淀粉20克。

调料：料酒20克，酱油15克，郫县豆瓣酱20克，白糖3克，醋1克，精盐3克，味精2克，葱、姜、蒜各10克，毛汤20克。

制作方法：将猪肉片成厚片，两面划上花刀，再切成丁，用酱油7克，料酒10克，盐1.5克，味精1克腌渍入味，青椒也切同样的丁，葱

切成节，姜切小方片，蒜切片备用。用酱油、料酒、白糖、米醋、盐、味精、汤、湿淀粉兑成碗芡汁。炒锅坐火上加底油100克，烧四成热，将入味好的肉丁用蛋清、湿淀粉上浆抓匀后下锅滑炒，再下入豆瓣酱炒出香味与红油后下入葱节、姜、蒜片翻炒，再下入黄瓜丁，炒几下，倒入兑好的碗芡汁颠翻，使芡汁均匀地裹在主配料上出勺装盘即成。

水煮牛肉

水煮牛肉是四川的传统名菜，川菜系著名代表菜之一，以精瘦牛肉加四川特有的调料腌入味再煮制而成。其特点是麻辣香醇、肉质鲜嫩、味美可口。

主料：精瘦牛肉250克。

配料：莴笋50克，湿淀粉20克。

调料：郫县豆瓣酱50克，醪糟汁25克，精盐2克，花椒20粒，干辣椒5克，辣椒油8克，酱油5克，葱45克，熟菜油50克，肉汤500克。

制作方法：将牛肉洗净切成5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚的片，莴笋切骨牌片，葱切成6厘米长的段，干辣椒切小节。牛肉片放入碗内加郫县豆瓣末、醪糟汁、酱油、盐、湿淀粉腌渍入味。炒锅上火，下菜油烧五成热，放入干辣椒段炸呈棕红色，再下入花椒粒翻炒几下，再放入葱段莴笋片炒匀，加入肉汤，煮至将要开锅时，下入肉片滑散，烧开至牛肉伸展发亮，盛入碗内，淋上辣椒油即可食用。

栗子炒子鸡

栗子炒子鸡是苏菜系风味名菜。以去骨的嫩鸡肉、嫩栗子肉为原料烹制而成。其特点是色泽红润、肉质鲜嫩、栗子香脆、鲜香入味。

主料：去骨鸡肉350克。

配料：板栗125克，葱段10克，湿淀粉50克。

调料：料酒20克，酱油30克，白糖30克，醋3克，精盐200克，味精200克，芝麻油20克。

制作方法：将去骨鸡肉皮朝下，放在案板上摆平，用刀背交叉在肉面上排斩几下，再切1.5厘米见方的块，放入容器内，加精盐1.5

克,料酒10克抓匀入味,再用湿淀粉35克调稀拌匀上浆。另将料酒、鲜汤30克、酱油、白糖、精盐、味精、醋、湿淀粉调成碗汁备用。栗子煮一下去皮,炒锅上火,用油滑锅后,加宽油烧四成热,下入鸡块、栗子滑散、滑透,倒入漏勺沥油。炒锅内留底油20克,放入葱段炒出香味,下入鸡块、栗子煸炒几下,倒入芡汁,颠翻均匀,使鸡块、栗子裹匀芡汁,淋入芝麻油,盛入盘内即可。

金陵盐水鸭

金陵盐水鸭是南京传统名菜,以南京金秋桂子飘香时节品质极优的肥鸭,以精细的工艺制作而成。以选料考究、制作工艺精细、皮白肉红、香味醇厚著称。

主料:肥仔鸭1只,约1500克。

调料:精盐120克,花椒10克,葱段10克,生姜片8克,八角10克。

制作方法:将肥仔鸭宰杀整理干净后,在右翅窝下开约6厘米的小口,从开口处拉出气管和食管,取出内脏,斩去小翅和脚掌,放清水中浸泡,洗净血水取出控水。将炒锅坐火上,放入精盐、花椒炒熟后放容器内,将鸭子放在案板上,将炒热的椒盐70克从翅下刀口处塞入腹内,晃匀。再用热椒盐25克擦遍鸭身,将剩余的热椒盐塞入鸭嘴内和刀口处。再将鸭子放入陈卤缸中腌制,(夏季1小时,春秋季3小时,冬季4小时)。腌好后取出,在翅下刀口处放入姜片4克,葱段5克,八角5克。

将汤锅坐旺火上,加清水2500克烧开,放入姜片、葱段、八角改用微火,取一根12厘米长的空心芦管插入鸭子肛门内,将鸭腿朝上,头朝下放入锅内,盖上锅盖,焖约20分钟后,转用中火,待锅将开时,揭去锅盖,提起鸭腿,将鸭腹中的汤汁沥入锅内,再将鸭撤入汤中,使鸭腹内灌入热汤,如此反复3至4次后,再用微火焐约20分钟取出,抽去芦管,沥去汤汁,冷却后断成小块,在盘中摆成原鸭形即成。

宋嫂鱼羹

宋嫂鱼羹是浙江传统名菜,南宋高宗皇帝所喜爱的一道美味佳

肴。相传此菜是南宋时期宋五嫂所创制。其特点是色泽黄亮、鲜嫩滑润、美味无比。

主料:鳜鱼肉400克。

配料:冬笋20克,香菇20克,鸡蛋黄3只,湿淀粉10克,葱段20克,姜块10克,火腿丝15克。

调料:料酒10克,酱油5克,精盐4克,米醋5克,味精2克。

制作方法:将冬笋、香菇均切成丝,葱、姜各5克切丝待用。将净鱼肉皮朝下放在盘内将葱、姜各5克拍松放在鱼肉上,将料酒5克,精盐2克撒在鱼肉上,上屉蒸10分钟左右取出,拣去葱、姜不用,将汤汁沥出待用,将鱼肉去皮捣碎后放入容器内,将原汤汁兑入。炒锅置旺火上加猪油20克,下入葱段炒出香味,加入高级清汤250克及余下全部调料,烧开后拣出葱段,撇去浮沫,放入冬笋、香菇,开后将鱼肉倒入,用湿淀粉勾芡,再将蛋黄搅散后倒入锅内搅开,淋入5克猪油,出锅装入汤碗内,撒上火腿丝、葱姜丝即成。

盐水虾

主料:活大虾480克(10只)。

配料:萝卜花1朵,生菜10克。

调料:花椒3克,精盐10克,葱、姜块各20克,料酒20克。

制作方法:将大虾去虾须、爪、沙线、沙包后,洗净。汤勺内放1000克水,加入全部调料烧开,将虾下入煮5分钟左右,再离火浸泡几分钟捞出,摆在盘内,盘中用生菜,萝卜花点缀即可。

干菜焖肉

干菜焖肉是浙江名菜,以带皮猪肋肉为主料,配以绍兴霉干菜烹制而成。绍兴霉干菜闻名海内外,有增进食欲,防暑降温之功效。祖籍绍兴的周恩来总理生前很爱吃这道菜,曾用此菜宴请过美国前总统尼克松。此菜特色:肉色枣红、油润不腻、咸鲜味美。

主料:猪肋肉400克。

配料:霉干菜70克,米粉10克。

调料:绍酒(料酒)15克,酱油20克,精盐3克,味精2克,白糖30

克。

制作方法:将肉切成3厘米见方的块,放入沸水锅中焯一下捞出,入凉水冲凉捞出,将处理干净的霉干菜切成0.5厘米左右的粒状。锅内放清水300克,加入酱油,米粉,放入肉块用旺火煮10分钟左右,再放入白糖和干菜,煮5分钟,加入味精出锅。取一只碗,将干菜的一半垫底,将肉块皮朝下排放在碗内干菜上,再将另一半干菜盖在肉块上,加入绍酒,上屉蒸50分钟取出,扣入盘内即可上桌食用。

芙蓉蜇皮

芙蓉蜇皮是江苏风味菜,以蜇皮、鸡蛋清为原料烹制而成,其特点是色彩协调、脆嫩鲜香、营养味美。

主料:蜇皮175克。

配料:火腿末20克,鸡蛋清5只,香菜叶15克,湿淀粉50克。

调料:绍酒20克,精盐5克,味精2克,鸡清汤150克,猪油100克。

制作方法:将蜇皮洗净,切成5厘米宽的长条,再切成粗丝,漂洗净矾盐后,用干净纱布将蜇皮水分吸干,加精盐2克、味精1克、湿淀粉30克、蛋清1只搅拌上劲。将剩余蛋清抽打成发蛋。将炒锅置旺火上,放入猪油,烧三成热时,将上劲的蜇皮丝投入炒锅内至蛋浆凝固,倒入漏勺。原锅置火上,加鸡清汤、绍酒、精盐、味精,用湿淀粉20克勾芡,再倒入发蛋,从锅底向上缓缓翻炒,使卤汁与发蛋融合,待发蛋将凝固时,再投入蜇丝稍炒即出,盘中间撒上火腿茸,用香菜叶围边即食。

清炖肥鸭

清炖肥鸭是著名清宫菜。是“满汉全席”中的一道大菜,也是慈禧太后最喜欢的菜之一。其特点是鸭肉香软脱骨,汤汁浓而肥鲜,味道醇正浓郁。

主料:肥光鸭1只,约1.2千克。

配料:香菇30克,火腿50克。

调料:米酒30克,盐面8克,味精2克,葱姜段各10克。

制作方法：将洗净的鸭子敲断腿骨去掉爪，放入砂锅内，添入鸭清汤淹没鸭子，加米酒、葱姜段及香菇、火腿片，盖严盖烧开，撇去浮沫，改小火煨炖5小时左右，放入盐面，捞去葱姜，再用文火煨炖5小时左右，撒入味精即可。

米粉蒸鸡块

米粉蒸鸡块是著名谭家菜代表菜之一，以鸡块同米粉蒸制而成。其特点是色黄、味香、软嫩、鲜美。

主料：去骨鸡肉500克。

配料：米粉70克。

调料：料酒10克，精盐3克，酱油3克，葱段、姜块各10克，大料3克，鸡精3克，味精2克，五香粉2克。

制作方法：将鸡去骨切成块，加入米粉和全部调料拌匀，装入碗中，上屉蒸约15分钟取出扣在盘中即成。

怀抱鲤

怀抱鲤是著名孔府菜，以大小两条鲤鱼为原料红烧而成。其特点是色泽红亮，肉质鲜嫩，形象别致，口味咸鲜，是筵席中大件菜。因孔子的儿子名孔鲤，早亡。孔子死后，墓葬在孔鲤墓之后，孔鲤墓前是孔子的孙子孔伋之墓，这种布局称为携子抱孙，"怀抱鲤"因而得名。

主料：鲜活鲤鱼两条，(大的约750克、小的约350克)。

配料：猪肥膘肉25克，荸荠25克，葱段20克，姜蒜片各10克，湿淀粉8克。

调料：料酒30克，酱油30克，精盐5克，鸡油15克。

制作方法：将两条鲤鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净后，两面均匀剞划上竹叶花刀，用料酒20克、酱油20克、精盐3克腌渍入味。肥膘肉切成丝。荸荠用开水汆一下切成片。炒锅放中火上，加宽油烧至九成热时，将入味好的鱼下入油中，炸至两面呈棕红色，倒入漏勺沥油。原炒锅留底油15克，放入姜、蒜片炸锅，烹入料酒、酱油，开后放入鱼，加清汤200克、肥膘肉、荸荠、精盐，烧开3分钟后，用慢火炖烧15分

钟，再将鱼翻过来烧3分钟即熟，先将大鱼铲出，平放鱼盘一侧，再将小鱼铲出放在大鱼的另一侧，鱼腹相对，用漏勺捞出炖鱼时的配料，摆在鱼上，锅内汤汁烧开后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡之后，鸡油浇在鱼上即成。

清汤牛尾

清汤牛尾是以黄牛尾配大枣烹制的清真风味创新菜。其特点：汤鲜味美、营养滋补。

主料：牛尾500克。

配料：大枣8枚。

调料：啤酒20克，精盐5克，味精2克，葱姜块各10克，花椒、大料各3克，高级清汤700克，白糖3克。

制作方法：将牛尾顺节切成3厘米长的段，入开水锅中焯一下捞出，放入容器内，加入全部配调料上屉大火蒸2小时，捞出葱、姜、大料、花椒即可。

烤全羊

烤全羊是具有传统民族风味特色的清真风味大菜。同时又体现出了我国烹饪的五大特点：色、香、味、形、器。

备好鸡蛋10只，面粉300克，孜然粉15克，姜粉15克，胡椒粉、辣椒面各15克，调成稠糊待用。

制作方法：选用两岁之内的肥羊为原料，宰杀剥皮，去内脏洗净后，用鲜汤汁浸泡四小时，再将羊外表及膛内均匀地撒上精盐入味。取一根光滑的铁棍（约1.8米长，直径3厘米）用洁布擦净，从羊的肛门处插入，顺膛内至颈下穿出，再用细铁线将四肢固定住，再用3片木片将羊头，颈固定好待用。

将烤炉内用果树木材占燃，烧至炉内四壁受热到260度至300度时，将火熄灭，并将清水散向炉内四壁，降低表面温度。再取30市斤清水放一桶内，将桶放在炉内底部，目的是蒸发水分，使炉内不干燥，保持羊肉鲜嫩。

将调好的糊均匀地涂于羊身表皮上，然后头朝下放入炉内，盖严

盖焖烤2小时左右取出，去掉铁棍、木片等，将羊摆在餐车上，用红绸布制成花戴在羊头上。用香菜200克，洗净控干水分，含放在羊嘴内，将餐车推到餐桌旁，现食现切。用孜然粉、胡椒粉、精盐、味精、辣椒面拌成调味料，趁热蘸食。口味及方法独特，是清真重大筵席、宴请贵宾的一道风味大菜。

此菜特点：造形完整、皮酥肉嫩、色泽金红、鲜香味美。

烤乳猪

烤乳猪又称烧乳猪，以刚断奶的小猪为原料，整只烤制而成。其特点是色泽红润，形态完整，皮酥，肉嫩，肥而不腻。此菜是中国传统名菜，历史悠久，流行较广。全国各地均有此菜，但广东最为流行，制法精湛，是粤菜中最大的一道精品大菜。

制作方法：首先将仔猪约(8500克重)宰杀放尽血。用开水烫刮去毛，洗净后去掉内脏。从膛内将内脊骨劈开，使之能平摊开，但不可劈破膘肉及皮，臀部内侧肉较厚处制划几刀，以便入味易熟。取五香粉5克，精盐150克，白糖75克制成调味剂涂抹猪内膛，然后放通风处晾干。再用豆酱100克，豆腐乳汤50克，芝麻酱50克，窖香型白酒(泸州老窖)15克，蒜泥8克，白糖30克调匀，再次涂抹膛内，抹匀后放30分钟左右。再用麦芽糖80克，白醋200克，熏醋100克，米酒20克兑成并烧开的糖醋汁涂抹一遍，用铁叉穿牢，将内膛用棍横向撑开，放在木炭炉上，离火20厘米高烤烧，烤制时用小铁针扎小孔排气，并涂抹花生油，先烤头、臂，再烤其它部位。烤熟后从猪身划四刀，片下猪片，改成32块按原样再盖在猪身上上桌食用。配千层饼、葱丝、甜面酱、白糖、米醋为佐料，食过皮后，再切制成块，摆成原型再次上桌。

神仙鸭子

“神仙鸭子”原名“生蒸全鸭”是孔府菜中历史悠久的著名大件菜，以质嫩的雏鸭为原料，清蒸而成。其特点是汤鲜味美、肉烂脱骨、肥而不腻。相传，孔子第七十四代孙孔繁坡任山西同州知府时，其家厨做了一道“生蒸全鸭”，主人在大饱口福之际，一时兴起，当即询问

此菜的做法，侍者答："上笼清蒸，插香计时，香尽鸭熟。"孔繁坡称其为"神仙鸭子"，流传至今。

主料：雏鸭一只（约1500克）。

配料：香菜叶5克。

调料：葱段、姜片各20克，花椒15粒，小茴香2克，精盐15克，料酒50克，清汤1000克。

制作方法：将鸭子宰杀后褪净，从肋处开口取出内脏。剁嘴留舌冲洗干净。去掉爪尖和翅尖，放入开水锅中氽透，捞出控净水，腹内填入葱、姜、料酒、精盐腌入味。取蒸盒一个将鸭子胸脯朝下放入盒内，加入精盐、清汤、料酒、葱段、姜块，用纱布将花椒、小茴香包好也放入盒内，入笼蒸90分钟取出，拣去调料包，鸭脯朝上放入大海碗内，加入原汤，并用香菜叶等加以点缀即成。

酸辣羊肚

酸辣羊肚是著名清宫菜之一。此菜是乾隆四十三年七月至九月东巡盛京时所食菜肴。其特色：汤汁醇厚、酸辣适口、肚丝柔韧、味道香醇。

主料：熟羊肚200克。

配料：冬笋丝50克，葱、姜、蒜丝各10克，淀粉10克。

调料：绍酒10克，米醋15克，盐面5克，辣椒油20克，芝麻油5克，鸡汤500克。

制作方法：将羊肚切成四厘米长的丝，入沸水锅中氽一下捞出，勺内放10克油，下入葱、姜、蒜炝锅，添鸡汤，下入肚丝、冬笋丝烧开，撇去浮沫，加入全部调料，出勺装碗即成。

清蒸鸭子

清蒸鸭子是著名清宫菜之一。这道菜是乾隆四十三年七月至九月东巡盛京时所食菜肴之一。其特点是鸭肉香软、形态完整，汤汁鲜美、肉香醇。

制作方法：将净鸭从背部切开，用手掰按成蝴蝶状，放入沸水锅中烫透捞出，放入容器内，添入鸭汤及花椒、陈皮、盐面，上屉蒸2小

时取出，将鸭子胸脯朝上放入大碗内，将汁过滤后倒入鸭碗中即可上桌。

砂锅狮子头

主料：猪五花肉（六成肥四成瘦）750 克。

配料：油菜心 40 克，淀粉 30 克。

调料：葱姜汁 10 克，黄酒（料酒）10 克，精盐 4 克，鸡汤 700 克，味精 2 克，五香粉 2 克。

制作方法：将猪肥肉切成小丁，瘦肉切成细末，加入葱、姜汁、黄酒、精盐、味精、五香粉、淀粉 10 克搅匀。手心上蘸上湿淀粉，将肉团成四个大丸子。将团好的丸子放入砂锅内，注入调好味的鸡汤。将砂锅坐火上，用小火炖焖 90 分钟左右，将油菜心用油稍焖，加水烧熟，加盐、味精调味，码入狮子头之间即可上桌。

此菜特点：咸香糯软、鲜热不油腻。

金陵丸子

金陵丸子是南京名菜之一，以精选优质猪肉为原料，配以水发蹄筋垫底，经精细加工后，肉圆酥烂鲜香，蹄筋软糯醇美，汤汁稠浓味厚。

主料：猪上脑肉 125 克，猪肥膘肉 125 克，带肉肋骨 150 克，水发蹄筋 10 根，虾米 8 克。

配料：鸡蛋 1 只，白菜叶 1 张，湿淀粉 20 克。

调料：绍酒（料酒）20 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱、姜末 5 克，猪肉汤 600 克，猪油 50 克。

制作方法：将猪上脑肉、肥膘肉剁成米粒状，虾米斩成末，同放一碗内，打入一只鸡蛋，加精盐 2 克、味精 1 克、葱姜末 3 克、清水 40 克搅拌均匀，做成大小一致的肉丸 10 个。炒锅坐火上，加猪油 40 克，将肉丸粘匀湿淀粉，放入炒锅内，按成扁圆形，煎至两面发黄时取出。将猪肋条放入沸水中烫后洗净，放入中等砂锅内。将水发蹄筋改成两段，放在砂锅内肋条上，加入猪肉汤 200 克，加葱、姜末 2 克，绍酒，然后放在火上。将肉丸铺在蹄筋上面，加入猪肉汤 400 克，再加入精

盐2克、味精1克、猪油10克,盖上青菜叶,盖好锅盖,坐旺火上烧沸,移至微火上焖2小时左右,揭去青菜叶,撇去浮油上桌即可食用。

樱桃肉

樱桃肉是江苏传统名菜,苏菜系著名代表菜之一,以猪肋条肉焖制而成。因其形、色似樱桃,故名。其特点:色泽樱红、光亮悦目、酥烂肥醇。

主料:猪肋条肉500克。

配料:豌豆苗75克,葱、姜各10克。

调料:料酒15克,红曲水15克,冰糖30克,精盐2克。

制作方法:将肋条肉刮洗干净,入沸水锅中煮10分钟左右取出,用刀在肉皮上直划1.6厘米、深2.5厘米见方的块状,取砂锅一只,用竹箅垫底,将肉皮朝上放入,舀入猪肉汤,放入葱姜、料酒、红曲水、精盐盖上盖,用中火烧约30分钟,再放入冰糖,改小火焖约1小时左右,改用中火收至卤汁浓稠,离火后,拣出葱姜不用,去掉筋骨,将肉放入长盘中间,浇上原卤汁,炒锅放在旺火上烧热,舀入菜籽油30克,放入豌豆苗、精盐1克、味精1克炒至翠绿色,起锅放在盘内肉方的两侧即成。

清汤鱼圆

清汤鱼圆是浙江传统名菜,苏菜系著名代表菜之一,以鲢鱼肉为原料氽制而成。其特点是鱼圆洁白滑嫩、汤清味鲜、美味可口。

主料:鲜鱼肉250克。

配料:菜心20克,笋片3片,水发香菇1个,火腿3片。

调料:精盐5克,味精3克,鸡清汤750克,鸡油10克。

制作方法:将白鲢鱼肉去皮后刮制成鱼茸泥,放入容器中加入清水30克,用筷子顺一方向搅拌,反复加水搅拌,待加水150克水止,加精盐2克,味精1克,再顺劲搅拌至鱼泥起小泡,暂停使其涨发后,炒锅内放入1200克冷水置火上,将鱼茸挤出鱼圆入水锅内,在水快开时,加入150克冷水,以防止水沸冲坏鱼圆,并随时撇去浮沫,另用炒锅将鸡汤烧开,将鱼圆捞入汤中,并加入精盐、味精、菜心,然后盛

入汤器内(汤碗),将笋片、香菇汆熟捞出,间隔摆放在鱼圆上面,香菇放在中心,四周用菜心衬托,淋鸡油即成。

白切文昌鸡

白切文昌鸡是海南传统名菜,以文昌鸡为原料浸煮而成。其特点是肉鲜香嫩、爽口。

制作方法:将文昌鸡半只入沸汤中反复翻转烫透,加入精盐,然后改小火浸煮40分钟左右,离火后仍在汤中浸泡40分钟左右捞出,抹上一层芝麻油,使皮色呈蛋黄色,再改刀成块,码入盘内,配两碟调料上桌即成。调料一是精盐5克,味精2克,蒜泥10克,香油20克,姜、葱丝各10克。调料二是白醋10克,白糖10克,姜末5克,葱花5克,辣椒酱30克。

铁板牛柳

铁板牛柳是广东名菜,著名粤菜代表菜之一,以嫩牛肉等为原料烹后入铁板而成。其特点是鲜香嫩滑、久热味香。

主料:嫩牛肉300克。

配料:洋葱丝(元葱)50克,鸡蛋1枚,淀粉12克。

调料:生抽8克,老抽5克,白糖5克,番茄酱8克,精盐2克,味精2克,小苏打1克。

制作方法:将牛肉切片,用生抽、小苏打拌匀,然后不断加入清汤抓打,加入60克清汤用精盐、味精1克、淀粉8克抓匀,再加入5克油封住表面,以免汤水外溢。放入四成热油中滑散透捞出。炒锅内放入80克鲜汤及全部调料、淀粉炒匀,取出一半待用,将牛肉下锅炒匀,将铁板烧热后放入木托上,铁板上倒10克油,铺上洋葱丝,将牛肉倒在上面即成。

豆瓣鲫鱼

豆瓣鲫鱼用全国著名的土特产四川郫县豆瓣酱烹制而成。其特点是色泽红润、肉质细嫩、滋味浓厚、甜酸香辣、味美适口。

主料:活鲫鱼 1 条,约重 780 克。

配料:湿淀粉 10 克。

调料:葱、姜、蒜末各 15 克,酱油 10 克,糖 10 克,醋 5 克,绍酒 20 克,精盐 1 克,味精 2 克。郫县豆瓣酱 40 克,肉汤 300 克。

制作方法:将鱼宰杀后处理干净,在鱼身两侧各划两刀,深至鱼骨,抹上绍酒和精盐入味,炒锅坐旺火上,加宽油烧七成热,下入鱼稍炸一下捞出。锅内留底油 70 克,下入剁碎的郫县豆瓣酱、姜、蒜末炒至油呈红色时,放入鱼、肉汤,移到小火上,再加入酱油、精盐、白糖烧至鱼成熟后,将鱼盛入盘内,余下汤汁用湿淀粉勾芡,加少许醋、味精,撒上葱花浇在鱼上即成。

蚝油龙虾肉

蚝油龙虾是广东名菜,以潮汕沿海一带特产的大只锦锈龙虾配草鱼肉烹制而成。

主料:活龙虾一只,750 克。

配料:草鱼肉 300 克,香菜 20 克,胡萝卜 15 克。

调料:白酒 10 克,精盐 5 克,料酒 5 克,姜片 8 克,葱姜汁 20 克。

制作方法:将草鱼肉切片,用料酒、葱姜汁及 2 克精盐入味,放在盘内,再将胡萝卜切成碎丁撒上待用。将龙虾洗净,用竹签从虾尾插入肛门,使虾放净屎;再从头部插入,使虾致死。用清水漂洗干净,斩去须、爪,然后横切成段,用刀轻拍、排摆入盘中草鱼肉上,用余下调料调匀,淋在虾上,再放上姜片,大火蒸 8 分钟后即取出,拣去姜片,淋入沸猪油,放上香菜段,配橘油食用。

黄焖鸡块

黄焖鸡块是以雏鸡为原料焖制而成的。其特点是色泽鲜润、香嫩软烂、酱香浓郁。

主料:白条雏鸡半只,约重 600 克。

配料:葱、姜块各 10 克。

调料:甜面酱 15 克,酱油 10 克,料酒 10 克,精盐 2 克,味精 2 克,白糖 15 克,葱油 15 克。

制作方法：将鸡剁成3厘米见方的块，入沸水锅焯一下捞出。炒勺置火上留10克底油，放入白糖炒成糖色，下入甜面酱炒香，立即下入鸡块和拍松的葱、姜块，炒一会儿之后加入酱油、料酒、精盐以及300克清汤，加盖用小火炖至熟烂，然后中火收汁，淋入葱油，颠翻一下出勺装盘即成。

德州扒鸡

德州扒鸡是山东德州的传统风味菜肴。在清朝光绪年间，由德州德顺斋创制。是以肥嫩鸡先经油炸呈金黄色，再加口蘑、酱油、草果、白芷、砂仁、丁香等调料精制而成。其特点是色泽红润、肥嫩适口、香气宜人、味道鲜美、闻名全国。

主料：嫩鸡1只，约重1000克。

调料：口蘑15克，姜10克，酱油125克，精盐15克，五香料（丁香、草果、白芷、砂仁、茴香），饴糖5克。

制作方法：将活鸡宰杀，处理干净后，将鸡的左翅自脖下刀口处插入，使翅尖由嘴内侧伸出，别在鸡背上；将鸡的右翅也别在鸡背部，再将腿骨用刀背轻轻砸断交叉相别，鸡爪塞入腹内。饴糖加清水50克调匀，均匀地抹在鸡身上，炒勺内加宽油上火，烧八成热时将鸡放入炸呈金黄色，捞出沥油。于旺火上锅中加入清水，放入炸好的鸡及全部调料，烧开后撇去浮沫，移微火上焖煮半小时左右至鸡酥烂即可出锅，要保持鸡皮完整不破，整鸡装盘即可。

清蒸仔鸡

清蒸仔鸡是以五月龄散养母鸡为原料蒸制而成。其特点是形态完整、原色原味、肉烂骨脱、不腻不柴、咸鲜香醇。

主料：仔母鸡1只，约1.6千克。

配料：香菜段20克，葱白丝15克。

调料：啤酒100克，大葱20克，鲜姜10克，精盐15克，调味袋（陈皮、甘草、花椒、山楂片各3克，香叶、丁香各1克），鸡汤2千克，调料碟（香油15克，辣椒油15克，蒜泥10克，酱油5克，米醋3克，味精3克）。

制作方法：将鸡宰杀去毛，用酒精火燎去绒毛，从鸡背部开膛去除内脏，斩去背部大骨，清洗干净，将翅膀别在膀根处，头部定型，脚爪斩断。入沸水锅中汆烫去血腥异味。将鸡汤放入净锅内，加入啤酒、精盐、大葱、姜、调料袋，再放入鸡，旺火烧开，改中火煮至熟透捞出，放入盘内上屉大火蒸 1 小时取出，四周围撒上香菜段，葱白丝撒在鸡身上，配调料碟上桌即可。

红扒肘子

主料：猪肘子 1 个，约重 750 克。

配料：油菜心 150 克，蒜米 15 克，葱、姜段各 10 克，湿淀粉 10 克。

调料：酱油 30 克，料包一个（花椒 3 克，大料、陈皮、桂皮、砂仁、丁香、小茴香各 5 克），精盐 3 克，味精 2 克，啤酒 50 克，老汤 200 克。

制作方法：将猪肘子用火烤净后，用热水刮洗，待洗净后放入冷水锅中煮至七分熟捞出，去掉骨，在肉上入几刀，深至三分之二，皮朝下放在一大碗内，加入全部调料及葱姜段上屉二小时取出，拣出调料渣，将汤汁沥出，肉扣入盘内，炒勺置火上，加入 10 克蒜末，倒入 75 克肘子原汤烧开，用湿淀粉勾芡，再淋入 15 克明油，出勺浇在肘子上，另将炒勺放置火上，下入 30 克底油烧热，下入油菜心煸炒，加精盐炒至入味，加味精，出勺围在肘子四周即成。

鸳鸯蛋

主料：鸡蛋 5 只。

配料：鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 50 克，荸荠 40 克。

调料：蛋清 3 个，湿淀粉 30 克，清汤 200 克，料酒 10 克，葱椒汁 10 克，酱油 10 克，味精 2 克，精盐 3 克。

制作方法：将鸡蛋放入凉水锅中，用中水煮 15 分钟捞出，再放入凉水中，然后剥去外壳，每个切成两半。用精盐、葱椒汁、料酒腌渍 10 分钟将鸡脯肉用清水洗净，将筋皮去掉，用刀背砸成细泥，放入碗内，加清汤搅匀。荸荠去皮与肥膘肉同剁成泥，掺入鸡肉泥里搅匀。蛋清打入碗内用筷子搅打至起细泡沫即倒入鸡泥碗中，加料酒、味精、精盐、酱油、湿淀粉，用筷子顺一个方向搅匀，抹在蛋黄的面上，成原

鸡蛋形状，放入盘内。鸡泥面朝上，上屉用旺火蒸10分钟取出，竖切成两半，整齐地摆在盘内，炒锅加入清汤，盐葱椒汁、料酒烧开后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在鸳鸯蛋上即成。

此菜特点：一蛋两色，香嫩鲜美，营养丰富。

龙凤吉祥

龙凤吉祥是以鲜大虾，鸡脯肉为原料烹制而成。其特点是一菜双味、色泽美观，龙肉嫩爽鲜香、凤丝滑软咸鲜又兼营养丰富、形态美观。

主料：大虾10只，鸡脯肉250克。

配料：鸡蛋清1只，淀粉15克，香菜15克，葱、姜块共15克。

调料：料酒20克，葱、姜汁10克，蕃茄酱10克，白糖10克，精盐6克，味精3克，鸡汤200克，香油15克，鸡油15克。

制作方法：将鸡脯肉切成丝用精盐1克、料酒3克、葱姜汁5克腌渍入味。将大虾去须，沙线、沙包洗净，炒锅坐火上，加入40克鸡油，下入葱姜块炸香，再下入大虾煸炒，加入白糖、蕃茄酱、精盐3克、料酒10克、鸡汤180克，加盖中火焖制。另用炒锅放宽油，烧至四成热时，将鸡丝用蛋清及10克淀粉上浆后入油滑散滑透捞出。再用碗加料酒、精盐、鸡汤、淀粉2克、味精2克兑成薄芡汁待用。炒勺坐火上加底油20克，下入鸡丝，烹入碗汁颠翻，淋入香油出勺盛入盘中间。再将大虾焖透入味呈金红色后淋入鸡油、味精，出勺围摆在鸡丝四周即成，盘边点缀香菜。

一品豆腐

一品豆腐是著名孔府菜，一块完整的豆腐中间挖出，装入馅料蒸制而成。其特点是豆腐完整，造型美观，馅鲜豆嫩，营养味美。为显示孔府门第显赫，官为一品，以“一品”命名的菜在孔府佳肴中不少，“一品豆腐”就是造型完整的大型菜肴。

主料：正方形的豆腐约1千克。

配料：水发海参25克，水发鱼肚25克，熟鸡肉、熟猪肉各25克，火腿片35克，蛋黄糕30克，冬菇、玉兰片各20克，鲜虾仁20克，青豆

20克。

调料：料酒10克，酱油10克，清汤20克，花椒油8克，精盐3克，淀粉4克。

制作方法：将正方形的豆腐放在案板上，从上面片下一片约1.5厘米厚的一片作盖，剩下的豆腐用刀挖去中心成圆形的有底的坑，四边均留约2厘米宽。再将水发海参、水发鱼肚用开水焯过切成丁，熟鸡肉、猪肉、玉兰片、冬菇均切成丁，同鲜虾仁、青豆拌匀，加入料酒，精盐、酱油、清汤、花椒油调匀成馅。放入豆腐坑内，用刀托起片下的盖按原样盖好。用刀削去四角，修成圆形。再用火腿片、鸡肉片、海参片各两片摆在豆腐上面。将整块豆腐放大平盘内上屉大火烧开后，用小火蒸熟取出。取下上面的肉片，再用熟火腿、黄鸡蛋糕摆上“一品”二字，并镶上图案花样。另起勺加清汤100克烧开，用湿淀粉勾薄芡浇在豆腐上即成。

麻婆豆腐

麻婆豆腐是四川成都久享盛名的传统名菜，是川菜系著名代表菜之一。早在清朝末年，四川成都的万福桥边，有家豆腐店，为过往人众加工豆腐，老板娘脸上有麻点，老板娘又烧得一手好豆腐，于是被人们称为麻婆豆腐。是以鲜嫩豆腐配以辣椒油、熟花椒、郫县豆瓣等调料烧制而成。其特点是麻、辣、烫、嫩、鲜，浓香扑鼻。

主料：豆腐400克。

配料：牛肉75克，青蒜苗段20克，淀粉15克。

调料：郫县豆瓣酱15克，豆豉5克，酱油10克，花椒面2克，辣椒面5克，精盐4克，姜、蒜末各10克，味精2克，鲜汤100克，红油10克。

制作方法：将豆腐切成1.5厘米见方的丁，放入盐开水内汆烫片刻后沥干水分。牛肉剁成末，郫县豆瓣剁细，豆豉剁细。炒锅坐中火上，下菜油70克，烧六成热，放入牛肉煸炒至酥香，加豆瓣酱炒香后，下入姜、蒜末、豆豉炒匀，下辣椒面炒至红色时，加肉汤烧开，下入豆腐丁、酱油、精盐用小火烧至冒大泡时，下入蒜苗、味精，用湿淀粉勾芡，推炒至匀，淋红油出锅装盘，撒上花椒面即可上桌。

干贝冬瓜

干贝冬瓜是著名谭家菜代表菜之一，以干贝，冬瓜烹制而成。其特点是鲜嫩、清淡。

主料：干贝 200 克。

配料：冬瓜 200 克，淀粉 8 克。

调料：精盐 3 克，鸡汤 100 克，葱姜汁 20 克，料酒 20 克，味精 2 克，鸡油 10 克。

制作方法：将干贝上屉蒸 10 分钟。冬瓜去皮切成 3 厘米宽，1.5 厘米厚的片，下开水中氽一下即捞出。炒锅坐火上放入鸡汤、精盐、葱姜汁、料酒、鸡油烧开，下入蒸过的干贝、氽过的冬瓜。烧约 5 分钟，加味精勾芡出勺装盘即成。

扬州蛋炒饭

扬州蛋炒饭是扬州烹饪中别具情趣的一个类别，是以菜饭合一，配料丰富多彩而深受中外人士欢迎的席上佳肴。其特点是如碎金闪烁、光润油亮、鲜美爽口。

主料：上白籼米饭 150 克，鸡蛋 2 只。

配料：水发海参 20 克，熟鸡脯肉 20 克，水发干贝 5 克，上浆虾仁 3 克，熟鸭肫半个，熟火腿肉 15 克，猪肉 20 克，水发冬菇 5 克，熟笋 5 克，青豆 8 克。

调料：葱末 5 克，精盐 5 克，绍酒 10 克，鸡清汤 20 克，猪油 115 克。

制作方法：将海参、火腿、鸡肉、猪肉、冬菇、笋、鸭肫均切成比青豆略小的丁；鸡蛋打入碗内，加精盐 2 克、葱末 5 克搅打均匀。将炒锅置火上，加入猪油 75 克，烧热后放入虾仁滑熟，捞出。放入所有配料丁及干贝煸炒，加入绍酒、精盐 3 克、鸡清汤烧沸，盛入碗中作什锦浇汁。将炒锅重坐火上，加猪油 40 克，烧五成热时倒入蛋液炒散，加入米饭炒匀，倒入一半的浇汁，继续抄匀。将炒匀的饭盛入碗中三分之二，将余下的浇汁和虾仁，青豆、葱末倒入炒锅内，同锅中饭一同炒匀，盛入碗中即食。

珍珠汤

珍珠汤是著名谭家菜，以嫩玉米为原料，经精心调味，煮制而成。其特点是味道清甜，有嫩玉米的清香味。

制作方法：将刚长成约7厘米长的嫩玉米约500克，剥皮洗净，切成丁，放入开水锅中煮2分钟捞出，放在盘内，加清汤没过玉米丁。上笼蒸5分钟取出。豆苗100克，用沸汤烫一下捞出。锅内加清汤1.5千克、加精盐4克、白糖10克、味精调好口味，盛入汤碗中，加入蒸好的玉米丁、嫩豆苗即成。

珍珠翡翠白玉汤

主料：鸡脯肉150克。

配料：黄瓜75克，银耳20克，鸡蛋清1只。

调料：高级清汤600克，五香粉2克，料酒10克，葱姜汁15克，精盐3克，味精2克，鸡精3克。

制作方法：将鸡脯肉斩成茸泥，放入容器内，加入五香粉、蛋清、精盐1克顺一方向搅匀。黄瓜去皮切成象眼薄片，银耳泡开撕成小块，炒勺坐火上加高级清汤烧热，将鸡肉泥挤成樱桃粒大的小丸子下入汤内，在挤的过程中不能让汤滚开，挤完后待小丸子熟时烧开汤汁，加放鸡精、精盐、料酒、葱姜汁，撇去浮沫，下入银耳、黄瓜片烧开加味精，出勺盛入汤碗内即成。

此菜特点：鸡丸似珍珠，黄瓜如翡翠，银耳似白玉；鲜香适口。

配菜的禁忌

配菜的原则

营养学专家认为，有些食物相辅相成，使人体更有效地吸收营养。相反地，有些食物同时食用，相互排斥，减弱了吸收营养的效能。

菠菜与钙质。菠菜含有丰富的钙质,常吃对骨骼有益,但菠菜也含有一种叫草酸盐的物质,阻碍身体吸收钙质,如果同时吃菠菜及饮牛奶,菠菜的草酸盐甚至会阻止身体吸收牛奶中的钙质。

铁质。肉类、家禽、海鲜及蔬菜都含有铁质。为了便于吸收,最好能补充点维生素C,可提高身体对铁质的吸收量;喝点白酒也有助于吸收铁质,但红酒却不能,因为红酒中的丹宁能够分解铁质。茶也是丹宁的来源之一,缺乏铁质者最好避免饮用过量的茶。

盐。吃盐过多对身体没有益处,尤其是家族中有人患高血压者,更要避免吃太咸的食物。

而含镁极高的水果及蔬菜,如菠菜、蜜瓜、桃子及橙柑等,都可减低食盐所带来的害处。

鸡蛋与豆浆

豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质,又含皂甙、胰蛋白酶等,这些成分与鸡蛋中的部分生物活性物质相遇,则发生反应,如蛋清中的卵粘蛋白与豆浆中的胰蛋白酶结合后,则失去营养成分,降低了营养价值。

韭菜与白酒

《金匮要略》:“饮白酒,食生韭令人增病”。白酒甘辛微苦,性大热,含乙醇约占60%左右,乙醇在肝内代谢,嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬变。酒性辛热,有刺激性,能扩张血管,使血流加快,又可引起胃炎和溃疡复发。韭菜性亦属辛温,能壮阳活血,食生韭饮白酒,不啻火上加油,久食动血,有出血性疾病患者,尤为禁忌。

猪肉与大豆、芫荽、虾

从现代营养学观点来看,豆类与猪肉不宜搭配,原因有:豆中植酸含量很高,60~80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物。而影响二者的可利用性,降低其利用效率;

多酚是豆类的抗营养因素之一，它与蛋白质起作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率；它蛋白水解酶和 γ－淀粉酶、脂酶素等起作用，影响消化能力。多酚不仅影响豆类本身的蛋白质利用，在与肉类配合时也影响肉类蛋白的消化吸收；豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合成螯合物而干扰或降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与黄豆不宜相配，猪肉、猪蹄爪炖黄豆是不合适的搭配。

芫荽辛温、香窜，其性散发，耗气伤神。猪肉滋腻，助湿热而生痰。一耗气，一无补，故二者配食，于身体有损而无益。芫荽（又名香菜）可去腥膻，与羊肉同吃相宜。

淡水虾（如青虾），性味甘温，功能补肾壮阳，通乳；海虾（如对虾、磷虾），性味甘咸温，亦有温肾壮阳，兴奋性机能作用。猪肉助湿热而动火，或二者相配，耗人阴精。故阴虚火旺者，尤忌猪肉与虾配食。

蟹与柿、梨

从食物药性看，柿蟹皆为寒性，二者同食，寒凉伤脾胃，素质虚寒者尤应忌之；就营养成分而言，柿中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易消化且妨碍消化功能。使食物滞留于肠内发酵，会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

梨味甘微酸性寒，由于梨性寒凉，蟹亦冷利，二者同食，伤人肠胃。

蟹与冰饮

冰饮指夏季冷饮如冰水、冰棒、冰激凌等，寒凉之物，使肠胃温度降低，与蟹同食，必致腹泻。故食蟹后不宜饮冰水。

黄瓜与辣椒、菠菜、小白菜、西红柿

辣椒的维生素 C 含量丰富，黄瓜中含维生素 C 分解酶，黄瓜生食此酶不失活性。二者同食，则辣椒中的维生素 C 被破坏，降低了营养价值。

菠菜中维生素C含量为每100克中含90毫克，小白菜为每100克中含60毫克，皆不宜与黄瓜配食，不然，将降低营养价值。

西红柿中的维生素C每100克中约含20～33毫克，为保护其中的维生素C，亦不宜与黄瓜配食或同炒。

葱与狗肉、公鸡肉

狗肉性热，助阳动火；公鸡肉性味甘温，富含多种激素，中医历来认为是生风动火之物，其性偏热，可发诸病。而生葱辛温助火，故狗肉、公鸡肉最好不要与生葱同食，否则易生火热而伤人。

萝卜与胡萝卜

胡萝卜甘辛微温，性质偏补；萝卜甘辛微凉，性质偏利。此性味功能不合，两者皆含多种酶类，特别在生食或凉拌时，极易发生酶类的分解与变化，如萝卜中含维生素C，每100克为30毫克，胡萝卜中的抗坏血酸分解酶，易将其氧化破坏，而降低营养价值。

狗肉与茶

吃狗肉后忌喝茶。狗肉中富含蛋白质，而茶叶中鞣酸较多，如食狗肉后立即饮茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用，能减弱肠蠕动，产生便秘，使代谢产生的有毒物质和致癌物质滞留肠内被动吸收。

牛肉与栗子

牛肉甘温，安中补气，补脾胃壮腰脚；栗子，甘咸而温，益气厚肠胃，补肾气。从食物药性看二者并无矛盾，从营养成分看，栗子除蛋白质、糖、淀粉、脂肪外，富含维生素C，每100克中高达40毫克。此外，尚有胡萝卜素，B族维生素和脂肪酶。栗中的维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子营养价值。又，二者不易消化，同炖共炒皆不相宜。

兔肉与鸡肉

鸡的主要性味为甘温或酸温，属于温热之性，温中补虚为其主要功能。而兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性，冷热杂进，易致泻泄，故二者不宜同食。又，兔与鸡肉，各含有激素与酶类。进入人体后生化反应复杂，不利于人体之化合物产生。刺激肠胃道，导致腹泻。偶食少食无妨，久食多食必病。

猪肉与牛肉

猪肉与牛肉不共食的说法由来已久，二者一温一寒，一补中健脾，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。

烹调常识

副食烹调须知

合理烹调副食可减少维生素和无机盐的损失。具体做法有：

刀工处理后，应马上使用。如腰花、肉丝等原料，刀工后放置时间过久，会出现放浆现象，造成营养素的大量损失，且影响菜肴的质量。炊具应尽量利用铁锅或铝锅。

炒菜时要急火快炒，即用高温短时间炒，可以减少维生素C的损失。炒菜时不要过早放盐，否则菜不仅不容易熟，还会出现较多的菜汁，一些维生素和无机盐也会同时溶出。中餐菜肴常有用淀粉勾芡的习惯，从营养学角度看，这样可使淀粉结构中的巯基对维生素C产生保护作用，值得提倡。

挂糊油炸是保护营养素、增强滋味的一种好方法。挂糊就是炸前在原料表面裹上一层淀粉或面粉调制的糊。它可使原料不与热油直接接触，从而使原料的蛋白质和维生素减少损失。

对某些涩味很强的蔬菜可用焯的方法去除涩味。焯菜时应用沸

水短时间焯，不要用温水长时间焯，以减少维生素的损失。做汤菜时青菜要沸水入菜。

洗菜时要先洗后切，不要先切后洗，下锅前尽量浸泡于水中，洗切与烹调的间隔时间要短。为了洗净附着在蔬菜表面的农药和寄生虫卵，可用流水冲洗。

煮饭须知

煮饭前，米要淘洗以去除米中杂质、米糠等。但还不是淘洗得愈白愈好。淘洗过程中维生素 B_1 可损失 29～60%；维生素 B_2 可损失 23～25%；无机盐可损失 70%。而搓洗次数愈多，愈用力，浸泡时间愈长，淘洗用水温度愈高，各种营养素损失愈多。所以淘米时应尽量减少淘洗次数，尽量用冷水或微温的水，而不要用流水冲洗或开水烫洗，更不要用力搓洗。但对轻度发霉的粮食（重度发霉不食用）则应增加淘洗次数。

做米饭应用原汤蒸饭或焖饭。做饭时，还不应丢弃米汤，即所谓“捞饭法”，这种做饭法可使大量维生素、无机盐、蛋白质、碳水化合物因溶于米汤中而损失。煮粥不宜加碱。

玉米粥在烧煮中，可加适量（6%）碱（小苏打）。这是因为玉米中的尼克酸有 63～74% 是结合型的，它不能被人体利用，所以在以玉米为主食的地区，常易发生尼克酸缺乏症（癞皮病），但加碱烧煮却可使之变为能被人体利用的尼克酸。如此浓度的碱，尚不致于破坏玉米中的维生素 B_1 与 B_2。

蔬菜的营养

蛋白质：毛豆＞香菇＞黄豆芽＞黑木耳＞蚕豆＞海带＞香椿＞荠菜＞榨菜＞大头菜。

无机盐：大头菜＞海带＞榨菜＞黑木耳＞香菇＞塌棵菜＞鸡毛菜。

钙：海带＞荠菜＞黑木耳＞大头菜＞榨菜＞塌棵菜＞香椿＞荠菜＞油菜＞毛豆。

铁：黑木耳＞海带＞韭菜＞榨菜＞毛豆＞荠菜＞大头菜。

胡萝卜素：胡萝卜＞塌棵菜＞苋菜＞荠菜＞菠菜＞韭菜＞油菜＞柿子椒（青）。

硫胺素：毛豆＞豌豆＞香椿＞蚕豆＞黄豆芽＞黑木耳＞荠菜＞青蒜＞鲜蘑菇。

核黄素：榨菜＞香菇＞黑木耳＞海带＞荠菜＞鲜蘑菇＞黄豆芽、油菜。

维生素 C：柿子椒＞青蒜＞卷心菜＞香椿＞荠菜＞鸡毛菜＞苋菜、菠菜。

蔬菜中的维生素的保持

传统的烹调方法有时会使蔬菜中的大量维生素在不知不觉中遭到破坏或白白损失掉，有以下几点做法：

烧菜时煮的过久。青菜中的维生素 C、B_1 都怕热、怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素 C 损失仅 17%，若炒后再焖，菜里的维生素 C 损失 59%，所以，烧菜要用旺火，这样烧出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少，烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。

用铜锅炒菜。因为铜可促进维生素 C 和 B_1 的分解，故铜被称为维生素的“敌人”。

烧菜时不加锅盖。这也是人们常忽略的，若盖住锅盖烧菜，蔬菜中的维生素 B_2 只损失 15～20%；如果不盖锅盖，就多损失 2～3 倍，不加锅盖煮 7 分钟维生素 C 的损失与盖了锅盖煮 25 分钟所损失的一样，且维生素 A 也易被破坏。

烧好的菜不马上吃。

丢弃了含维生素最丰富的部分。如做饺子馅，把菜汁挤掉，维生素会损失 70% 以上，正确的方法是，切好菜后先用油拌好，再加盐和调料这样油包菜，盐分进不去，馅就不会出汤了。

先切菜再冲洗。

久存蔬菜。新鲜的青菜，买来存在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素，保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。

味精的使用

在烹制菜肴过程中，适量、合理地放点味精，可以使菜肴味道鲜美，促进食欲。

味精的主要成分是谷氨酸钠，通常含90%左右。它有强烈的肉类鲜味，溶于2000～3000倍的水中，仍然能感觉出来。人将味精食入胃肠后，它能很快分解出谷氨酸来。谷氨酸也是人体不可少的一种氨基酸，尤其对于智力发育很有帮助。不过人体内可以自行合成谷氨酸，不完全依赖食物供应。

适量、合量地使用点味精对人体并无害处，但是，使用味精时应注意以下几点：

凉拌菜不宜使用味精。因为凉拌菜温度低，味精不易溶化，不能起到调味的作用。

不能滥用味精。如鸡、鱼、虾、肉等，本来都有浓郁的自然香味，如果再放味精，反而会破坏原有的鲜味。每菜都放味精，也会使人对味精产生依赖性，再吃不放味精的菜就会食欲减退。

避免高温。水温在70～90℃时，味精的溶解度最高。当受热120℃以上时，味精中的谷氨酸钠就会变成焦化谷氨酸钠，不但失去鲜味，而且有一定的毒性，因此蒸煮、快炒的菜不宜多放味精，而烫菜和炒菜使用味精不可下锅过早，而应于临出锅时加入为宜。

不能在含碱或小苏打的食物中使用。因在碱性溶液中，谷氨酸钠会生成有不良气味的谷氨酸二钠，失去其调味作用。

以上是使用味精的注意事项，只要使用合理、适量，味精对身体并无害处。

食物去腥法

食物原料中的异味物质不仅使人反胃，而且食用后会对人体健康产生危害，烹调加工中应注意采取去腥味措施。

中和去腥。动物性原料中蛋白质氨基酸含量较多，由于环境中与本身细菌作用产生许多腥味物质，呈碱性。烹调时可用食醋番茄酱、胡椒中和。

酒类去腥。有些沸点低而不呈碱性的腥味物质不能采用中和法去腥时，可利用酒精对腥味物的溶解和挥发性能，将原料中的醛酮、含硫物先溶解，加热后一并挥发除去腥味。如烹调时使用料酒、白兰地酒等去腥增香。

香料去腥。花椒、辣椒、八角均可使醛、酮等腥异味成分发生氧化反应和缩醛反应或者酯化反应使异味减弱且增香，特别在膻腥气味较浓的动物性原料烹调时应用，有去腥增香作用。

加热去腥。沸点较低的腥味物质如甲硫醇、乙硫醇可用加热方法去腥。

烹调去异腥方法很多，可根据原料的异味程度，烹调方法综合采用，以达到去除腥味之目的。

起油锅不宜过热

炒菜时，先把油烧得滚热，冒出缕缕油烟，然后把菜放入锅内，这种炒菜方法已司空见惯。其实这种做法对人体健康是不利的。

从营养学角度看，食用油，无论是动物油，还是植物油，都是甘油和脂肪酸组成。动物油的熔点一般为45～50℃，植物油则低于37℃。油温太高，油脂氧化迅速，油中所含的必需脂肪酸和脂溶性维生素均遭到不同程度的破坏，油锅一旦冒烟，油中已超过200℃，在这种温度下，油中的脂溶性维生素被破坏殆尽，各种必需脂肪酸也大量氧化。同时，下锅的菜在与高温油接触的瞬间，食物中的各种维生素，尤其是维生素C，也遭到破坏。

此外，油温过高，可使油脂氧化产生过氧化脂质，过氧化脂质的聚合物除直接妨碍机体对油脂的吸收外，还会改变蛋白质的结构，阻碍对蛋白质的吸收，从而降低蛋白质的利用价值。过氧化脂质在胃肠道内，还会破坏食物中的维生素，降低人体吸收维生素的量。可见，油和菜的价值都因此而明显下降。

再从卫生的角度看，油温如超过200℃，其中的甘油会迅速热解失水生成“丙烯醛”。丙烯醛是油烟的主要成分，是一种具有强烈辛辣味的气体，对鼻、眼、咖啡粘膜等有较强的刺激作用，可引起人体不适。

所以，起油锅的温度最好控制在180℃以下，同时，厨房要注意通

风，以降低对空气的污染程度。

食的宜忌

洋快餐的利弊

西方快餐业近年在国内发展迅速，;许多人尤其是年轻人很快接受并热衷起“洋快餐”来。

常吃的快餐有汉堡包、比萨饼、热狗、肯德基炸鸡等，多偏重于肉食。这些食物本身的胆固醇含量甚高。如一个105克的汉堡包含有30毫克的胆固醇;而一只重154克的快餐鸡腿，竟含有多达103毫克的胆固醇。原本从食物中吃进胆固醇对身体并没有多大影响，因为人体会自身调节，使内源性胆固醇少合成一点。但有些人在这方面调节失效，吃了含胆固醇的食物后，体内胆固醇含量显著提高。

此外，快餐食品烹调方式以煎炸为主，加上肉食类动物性脂肪，造成食物的脂肪总含量偏高。因而常吃则血中胆固醇量也会增高。这样胆固醇会沉淀在血管壁，使血管变得狭窄，形成动脉粥样硬化，引起血压增高和血管闭塞。高血压可导致一连串致命的并发症;而心脏的血管狭窄，使血液流量减少，对心脏的血液供应不足，造成心脏功能受损，其后果是相当危险的。

因此，西方快餐偶尔吃还可以，常吃要注意多吃水果、蔬菜、以平衡体内胆固醇含量。

餐桌之忌

忌用餐时生气。有些人时常带着气吃饭。有的是生闷气，强往下咽;有的是边吃边发脾气，动肝火;有的边吃边训斥孩子，甚至将孩子打得哇哇直哭;还有更甚者，火气更大——摔碗筷，拍桌子。这些作法对健康十分有害。人们在生气、发火的时候，会反射地抑制唾液、胃液等消化腺的分泌，食欲大大降低，消化能力明显减弱，影响食物的消化与吸收，并为胃肠道和其它器官患病制造了条件。

忌用餐时分心。不少人习惯在吃饭时思考问题，似乎这是有效地利用时间。其实这种做法弊多利少。边吃饭边思考，由于开动大脑，脑部血液循环会加快，胃肠道中血液循环相对减少，不利于消化。此外，还有人习惯边吃饭边看电视或看书，这都是错误的。

忌用餐时高谈阔论、大声说笑。用餐时心情愉快是有益的，但也要有节制。有些人习惯在进餐的时候高谈阔论，有的人愿意和同桌的人讲笑话，惹得人捧腹大笑，甚至把饭喷出来，特别是还容易使饭粒误入气管，造成意外事故。

忌狼吞虎咽。这种不当的吃法在青少年中比较多见，尤其是为了赶时间，恨不得一口气把饭吃完，不细细咀嚼，囫囵吞枣地往下咽。这种吃法由于食物没经过充分咀嚼，唾液不能充分与食物混合，进胃以后要加重胃的负担，容易得胃病。

忌硬性劝酒。与“豪饮”朋友欢聚，免不了开怀畅饮一番，主人也免不了频频劝酒。但是，有不少人为表示自己的感情，常常进行“硬性”劝酒——非让客人多饮不可，直至将客人灌醉才肯罢休。还有些青年人，喜欢“豪饮”——大杯大杯地对着干杯。这种劝酒和饮酒的方法都会有损于健康。饮酒要适量，因人而异，适可而止；豪饮由于进酒速度过快，更容易喝醉，每一次醉酒都是一次急性酒精中毒，伤胃、伤肝、伤脑，对身体健康十分有害。

早晨忌干食

经过一夜睡眠，机体消耗不少水份，已经处于半脱水状态，应当及时补充一定量的水份。因此，早餐一定要吃些富含水份的食物和饮料，这不但能弥补体内的缺水状况，还能增加热量，扩充血管壁，补充血液量，加快血液循环，使机体的新陈代谢尽快恢复到旺盛状态。

饭后不宜

饭后不宜立即干活或做体育锻炼。饭后不休息，会影响身体健康。因为进餐后，胃肠道的血管扩张，流向胃肠器官的血液增多，这是有利于食物的消化和吸收的。若餐后立即干活，就会迫使血液去满足运动器官的需要，造成胃肠道供血不足，消化液分泌减少。时间

长了，还会引起消化不良和慢性胃肠炎等疾病。再者，餐后胃中充满食物，干活时容易发生震动、牵拉肠系膜，会引起腹部不适、腹痛、胃下垂等。因此，饭后不宜立即干活，最好休息1小时后再干。同样道理，饭后也不应马上参加较激烈的体育锻炼，就是做广播体操、打太极拳等，也应在饭后半小时进行才好。

饭后不宜马上游泳。饭后如果马上游泳，中枢神经不得不把血液调配到运动器官，使消化系统各器官的供血减少，消化液分泌也就减少，从而影响人体对食物的消化吸收。同时由于水的压力，也影响了胃的蠕动，妨碍了食物与胃液的充分混合。同时，腹部因水冷刺激，血管收缩，使胃、肠供血更加不足，也容易引起胃、肠道痉挛，发生腹痛或呕吐。

饭后洗澡也不利于身体健康。人在进餐之后如果立即洗澡，由于温热的刺激，使皮肤血管扩张，血流量增加，自然消化道的血流量就会减少；长期这样，会严重损害身体健康。

饭后不宜马上吃水果。水果中含有不少单糖类物质，极易被小肠吸收，若被堵塞在胃中，就会形成胀气，以致发生便秘。所以，吃水果最好在饭后2～3小时，或在饭前1小时。

饭后不宜喝茶。刚吃过饭，胃内装满食物，胃液正在分泌，大量茶水入胃，会冲淡胃液，影响消化；同时，还加重了胃的负担。

晚餐不宜迟

晚餐的迟早，会影响身体的健康，在多数人对此恐怕都没有认识。食物中含有大量的钙，这些钙遇有适宜条件就会沉积于尿道和膀胱内，导致尿路结石的发生。这适宜的条件就包括晚餐的迟早。

食物中的钙经机体代谢后，没被吸收利用的部分最终要通过尿道排出。据测定，排钙的高峰期一般在饭后的4～5小时。如果晚饭太迟，排钙高峰期正值生命活动减慢的睡眠期，尿液会大量、长时间蓄积于尿道和膀胱内，钙质就会结块沉积。长此以往，极易造成膀胱和尿路结石的发生。不仅如此，晚饭太迟，大量食物来不及消化而积留于胃内，还会影响睡眠的质量，导致胃炎、消化不良的发生。因此，晚餐的时间不要过迟，晚六点左右较为适宜。

晚餐也不宜多，以免影响健康和长寿。

对于体重来说,“什么时候吃比吃什么更为重要”。如果晚餐酒足饭饱,血糖、血中氨基酸及脂肪浓度均会增高,同时刺激胰岛素大量分泌,以便降低血糖浓度,并刺激脂肪合成。加上晚间活动减少,“夜游”的胰岛素加速脂肪转化,终于使人变得体态臃肿。但是,就寝晚的人晚餐不宜少吃。

蛋不宜生吃

生蛋中有抗生物和抗胰蛋白质酶,能妨碍生物素的吸收和抑制胰蛋白酶的活性,使蛋白质的消化吸收降低。此外,鸡、鸭肠道中如有致病细菌或寄生虫时,在蛋的生成过程中,这些病原体就从卵巢或蛋壳上的气孔进入蛋内,生吃鸡蛋对健康不利。当将蛋煮熟时,既可破坏前面提到的抗生物素或抗胰蛋白酶,又可杀死病原体。熟吃无论从营养还是卫生角度看,均较合理。

火锅“五忌”

忌贪食锅汤。火锅配料多是肉类、海鲜和青菜等,这些配料混合在一起煮后形成的浓汤汁中,含有一种浓度极高的“卟啉”的物质,卟啉经过消化分解后,经肝脏代谢生成尿酸,可使肾功能减退,排泄受阻,致使过多的尿酸沉积在血液和组织中,而引发痛风病。所以,吃火锅时应少喝汤,吃后尽量喝水,以利尿酸的排泄。

不宜把剩汤菜放在火锅内过夜。吃火锅剩下的汤和菜,放在火锅内过夜,菜汤能与金属制的火锅发生化学反应,一些化学物质会溶解在菜汤中,人吃了对健康不利。此外,汤中的盐还有腐蚀火锅的作用。

忌烫食。刚从火锅中取出滚烫的食物应放在碗中稍凉一下再吃,以免烫伤食道粘膜造成溃疡。若经常吃烫食还会破坏舌面味觉,降低味觉机能,影响食欲;另外,过烫的食物还会破坏舌面味觉机能,影响食欲;另外,过烫的食物对于牙龈牙齿也有危害,容易引起过敏性牙病,烫食还与食道癌、咽喉癌的发生有密切关系。

忌生食。生菜、生肉必须煮熟后再吃,以便充分杀死食物原料中所带的细菌或寄生虫卵,防止肠道寄虫病的发生。

忌过辣。用调料辣子要适当，吃进过辣的食物，对胃粘膜有损害。

水果"六忌"

(1)患肝炎的人，可多吃些桔子和红枣等含维生素C较多的水果，但不要多食酸性强的水果。

(2)患糖尿病的人，应少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等。

(3)经常大便干燥的人，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因为这些水果有缓下作用。

(4)经常腹泻的人，不要多吃有缓下作用的水果，可适当地吃些苹果，因其有固涩作用。

(5)胃酸较低的人，不要吃李子，山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

(6)患心脏病和水肿的人不要吃含水量较多的西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担和加重水肿。

烹饪用水"三忌"

炒菜忌用硬水。水有软、硬之分，若水中钙、镁离子浓度大于80%，属于硬水；小于80%则属于软水。用硬水烹制某些菜肴会给予家庭主妇带来麻烦，有些菜肴会变成"木片"，令人难以下咽。据说有位好客的厨师，为喜食豌豆的客人烹制豌豆菜肴，上席后，菜中豌豆外结硬皮，咬不开，嚼不烂，成了橡皮豌豆。原来是豌豆等蔬菜富含有机酸物质，能与硬水中的钙、镁离子化，合成难溶于水的坚硬的有机酸盐，使菜肴风味大减。

炖肉忌用冷水。炖肉宜用热水，而熬骨头汤宜用冷水。因为肉味鲜美是因为肉中富含谷氨酸、肌苷等呈鲜物质。若用热水炖肉，可使肉块表面的蛋白质迅速凝固，肉内的呈鲜物质就不易渗透入汤中，使炖好的肉特别鲜美。而熬骨头汤，就是为了喝汤，用冷水、小火慢熬，可延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的呈鲜物质充分渗透到汤中，汤才好喝。

煮饭忌用生冷自来水。直接用加氯消毒的自来水煮饭，水中的

氯会大量破坏食物中的维生素 B_1 营养成份。据有关部门测定，维生素 B 损失的程度与烧饭菜的时间和温度成正比，一般情况下损失 30% 左右。若用烧开的自来水煮饭，即可大大减少维生素 B_1 营养成份的损失。因烧开的自来水中，氯已多随水蒸气挥发了。

忌吃鱼肚内黑膜

吃鱼腩时，确实应刮去鱼肚内的那层黑色腹膜。据资料介绍。鱼腹腔的那层腹膜，在生理上对腹内脏器，如肝胆、肠道等，起着一种缓冲的保护作用，即可减轻腹内脏器运动时与腹壁的摩擦；但另一方面，鱼腹中这层黑膜沉积了水中的一些污染物质，不利于人体健康。另外，这层黑膜腥味极大，一些敏感的人进食后可能会引起恶心或呕吐。由此可见，吃鱼时应将这层黑膜刮去。

铜壶不宜烧水

人们可能都知道，亚硝酸盐是一种血液毒，它进入人体内后，不仅能迅速将血红蛋白中低价铁氧化成为高铁血红蛋白而失去携氧功能，使组织缺氧，同时又能在胃酸环境中与胺合成亚硝酸胺，而亚硝酸胺是致癌的活性物质。试验发现，用铜壶烧的开水中，亚硝酸盐含量比生水中硝酸盐高 2.6～3.5 倍，同时也高出铝锅开水中亚硝酸盐的 2 倍。可见用铜壶烧开水食用对身体是有害的。

塑料桶不宜久存食油

有些家庭和餐厅的厨房里，常用塑料桶（瓶）装食油，这种存放食油的方法很不卫生。

塑料是一种高分子化合物，是由许多单体聚合而成，并在制造过程中加有一定量的增塑剂、稳定剂和色素等。据分析，许多塑料单体和增塑、稳定剂、色素等对人体健康有损害。如聚氯乙烯塑料，长期接触食油则可溶出增塑剂，对人体有害；而且，聚氯乙烯单体也有致癌性。就是使用包装食品最安全的聚乙烯塑料容器来存放食油也不好，因聚乙烯也可移溶于食油中，而使食油出现蜡味，影响食油的感

观性状。所以，不宜用塑料容器盛装食油。

铜、锌容器不宜存酸性饮料

有人认为用锌、铜材料制成的容器来盛放酸性饮料是有好处的，道理是，锌铜都是人体内不可缺少的微量元素。然而过量的锌、铜会引起中毒现象。镀锌或铜坯中的酸性饮料的含铜、锌量即超过了安全限量。饮用被锌污染的饮料后，大约1小时左右，出现持续性呕吐、腹痛、腹泻等症状，甚至个别病人出现脱水、酸中毒等较重症状。

饮用被铜污染的饮料后，味觉有苦涩感，舌苔变黑，还有恶心、呕吐等消化道症状，一旦发生铜、锌中毒，应立即送医院治疗处理。

不宜用热水浸泡猪肉

有人喜欢将刚买回的鲜猪肉放在热水中浸洗，以求干净，这样做，会使猪肉丢失不少营养物质。

猪肉的肌肉组织和脂肪组织中，含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白，肌溶蛋白极易溶于热水中。当猪肉在热水中浸泡时，大量肌溶蛋白就会溶于水中，在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成份，这些物质被浸出后，影响了猪肉的风味。因此，猪肉不宜用热水浸泡。正确的方法是将买回的猪肉先用干净粗布擦洗，除去污垢，然后用冷水快速冲洗干净。

荤素之争

吃荤好还是吃素好？吃荤的人则认为荤食可使人强壮，精力充沛；吃素的人则认为素食可以祛病延年。从营养成分看，荤食中蛋白质、钙、脂溶性维生素的摄取多于素食者；而素食中的不饱和脂肪、维生素和粗纤维的摄取多于荤食者，这是有利的一面。但素食多为粮食和蔬菜，都是成碱性食物，吃后使人的血液呈弱碱性；肉、鱼、蛋等动物性食物多为成酸性食物，吃后可使血液呈酸性。而血液的过酸或过碱对健康都不利，故素食与荤食各有千秋，不可偏废，科学合理的膳食应是荤素搭配的平衡膳食。

如果长期素食，必然会影响一些有益脂类、维生素、钙、铁的摄入，进而影响到健康。

用筷的禁忌

忌签筷。用筷当牙签，这是一种不卫生不文明的习惯。

忌合筷。得了肝炎、菌痢、伤寒等肠道传染病，饮食一定要分开，筷子更应专用，用后消毒，切忌合用。

忌卧筷。筷不要平放在桌子上，否则容易弄脏筷头，最好搁在碗沿上或筷头悬空在桌沿边上。

忌吮筷。目前我国家庭的饮食习惯，是以合食制为主，因此，用筷一定要讲究卫生，不要用嘴吮舔筷头上的卤汁。

忌握筷头。取筷时手直接接触筷头，手上的细菌、污物容易沾在筷头上，所以应该握在筷的中间或筷柄上。

忌竖放。洗净、消毒过的筷，竖放在筷筒里，容易沾染灰尘、苍蝇，所以应该平放在有盖的筷盒里。

忌碎筷。挟到的菜嫌太多，用嘴把筷头上的采肴咬碎后，余下部分仍放回菜盆，这是很不卫生的，应该吃多少夹多少，或者余下的部分放在自己饭碗里。

忌游动筷。在菜盘里这里挑挑，那里拣拣，挟起了又放下，这是很不卫生的，应该拣到那里，就吃到哪里的菜。

胆固醇的益处

现在一提“胆固醇”，人们就知道它是冠心病、脑血栓等许多现代疾病的罪魁祸首，似乎有害无利。其实，胆固醇广泛分布人体全身，不但是血液中脂类物质之一，是构成细胞生物膜的基本成分，也是维护生命、繁衍种族所不可缺少的重要物质。

在人的机体内，胆固醇含量最高的是肾上腺和脑。它能变成激素，如果没有胆固醇，性激素、肾上腺皮质激素合成就成了问题。太阳中紫外线直射人体皮肤，可制造成维生素 D_3，这种体内免费自制的维生素，是以 7－脱氢胆固醇为原料的。胆汁是消化吸收脂肪的重要消化液之一，构成胆汁的主要成分是胆汁酸，而胆汁酸的主要成分是

胆固醇。近所研究发现，天然胆固醇有抗癌功能。可见胆固醇对人体是多么重要了。

人体胆固醇小部分来自食物，大部分由体内自行合成。正常情况下体内合成量可自动调节，以保持一定的水平，过多过少都不利健康。对代谢旺盛的青少年和经常参加体力活动或坚持锻炼的青壮年，体内胆固醇不易积累，没有必要过分限制胆固醇的摄入量，但对中老年人，由于内分泌水平的改变，或因精神过度紧张，体力活动减少，或患高血压、肥胖等病，脂质代谢失调，使血清胆固醇增多，摄入过多的饱和脂肪和胆固醇可引起这种紊乱，进而可促进血脂升高或发展为动脉粥样硬化的后果。

柿子“三忌”

柿子是许多人爱吃的一种果品；而柿子也含有14%的胶酚和7%的果胶，未成熟的柿子中还含有可溶性的收敛物质。因此，吃柿子有三忌。

忌与螃蟹同吃。因蟹肉中蛋白质遇柿子中的鞣酸后会沉淀，凝固成不易消化的物质，长时间滞留在肠道内发酵，会出现呕吐、腹痛与腹泻等食物中毒现象。如果两者同食过多，还可能导致严重的肠梗阻现象。

忌空腹吃柿子。柿子的鞣红质与胃酸结合，能形成不溶于水的沉淀物。柿子含有的胶酚、果胶，一旦与胃酸结合，也会形成沉淀，或产生“胃柿石”，这种结石可使人腹部膨大，疼痛呕吐，严重的会引起消化道出血、肠梗阻。因此，空腹或胃酸过多时不要吃柿子，溃疡病患者，也要注意。

忌与红薯一起吃。吃了红薯后人的胃里会产生一些盐酸；另外，红薯内还含有许多纤维素，这些物质与胶酚、果胶结合，更易凝成胃柿石。

不宜冷水浸煮鸡蛋

人们常有一种不科学的方法煮鸡蛋，即把鸡蛋煮熟后立即投入冷水中浸一会儿，并以为这样煮蛋时蛋壳容易剥去，却不知这样做冷

水会进入蛋内，使鸡蛋容易腐败变质。

一个新鲜、干净的鸡蛋表面，有一层胶质性的壳上膜，它可以防止细菌等微生物的侵袭和蛋内水份蒸发。煮鸡蛋时，这层膜就被除去；另外，鸡蛋煮熟后再投放冷水浸时，鸡蛋壳内形成负压，将冷水汲入蛋内，于是那些随着冷水一起进入蛋内的微生物，在适宜的温度下会很快地大量繁殖，分解蛋白，使鸡蛋腐败变质。

未成年期膳食调配

婴幼儿饮食

人奶的营养素比牛奶或婴儿各种配方乳能更好地为婴儿所吸收，并可将母亲对某些疾病的免疫物质传递给婴儿，所以，母乳是婴幼儿最好的食品。在正常情况下，多数婴儿在4～6个月前，是不喂固体食物的。6个月以后可逐渐喂固体食物。延长喂饲人奶或牛奶的时间到6个月以上，不及时吃固体食物或不补充铁，可能造成热量蛋白质、铁、某些维生素缺乏的后果。

要用简单的蔬菜、肉类与水果喂饲婴儿，不要用糕点喂饲。这些食物中可能有些添加剂对婴儿的健康不利。

在喂饲新的辅助食品时，最好等婴儿处于比较饥饿的状态时再喂。

将辅助食品加热到与人奶或牛奶一样的温度，再给婴儿食用。

在喂饲新的辅助食品时，最好在婴儿比较容易接受的时间进行。

要将辅助食品尽量稀释，使它们变成稀薄的奶状汤汁给婴儿喂饲。

喂饲时应与喂饲婴儿人奶一样，将婴儿抱起成直立状态再喂饲。要使婴儿觉得吃这些新的食物与吃奶一样，并便于吞咽。

儿童膳食调配

满3岁到6岁幼儿的营养。此时幼儿活动能力加强，智力发育

迅速，咀嚼能力增强，消化吸收能力已基本接近成人，膳食也可与成人相同，与家人共餐。

营养需要仍相对较高，4岁以上幼儿蛋白质、脂肪和碳水化物的供给量比例应为1:1.1:6。为了保证骨骼和肌肉的良好发育，钙、磷、铁的摄入应丰富。各种营养素之间的平衡应特别受到重视。

食品的花色品种尽量多样化，荤素菜搭配，粗细粮交替，食品的温度应适宜、软硬适中。

幼儿进食应养成不需成人照顾的好习惯，定时定点、定量进食，注意饮食卫生，并尽量让幼儿自主挑选食品，使其对食充满兴趣。同时避免吃零食、挑食、偏食或暴饮暴食，饥饱不匀等坏习惯。

每日膳食构成：主粮约125～250克，荤菜应食蛋1个，鱼、肉、肝类100～125克，豆浆或牛乳200～250克，水果1～2只，蔬菜、鲜豆100～200克，外加豆腐等豆制品50～100克。

儿童生长离不开脂肪

脂肪、蛋白质、碳水化合物是人们饮食中提供热能的三种营养素。但蛋白质是生命的基础，肩负着很多十分重要的生理功能。因而不该让蛋白质成为提供热量的主力。而碳水化合物的每克供能值又只有脂肪的一半，倘仅从碳水化合物来获取热能，则儿童必须增加食量与糖量，这会加重胃肠道的负担，同时，大量糖分的摄入还使儿童患龋齿、肥胖症、糖尿病等疾病。

每1克脂肪便能供给9千卡的热能，专家们认为，儿童一日所需热能的35%最好由脂肪来提供。适量的脂肪有助于饮食中脂溶性维生素的吸收利用；此外，脂肪还是好几种激素的前体，可促进儿童正常性发育。

更重要的是，脂肪中的不饱和脂肪酸与磷脂是大脑及其它神经组织的重要原料，它们与儿童的智力发育关系很密切。还有脂肪中的亚油酸，更是细胞组成部分，参与脂肪与胆固醇的代谢，维护儿童微血管的功能。

调配婴儿食品时亦宜放些新炼的猪油、麻油。这不但能使食品更加鲜香，增进孩子们的食欲，又能补充部分脂肪。过量进食脂肪当然有害无益，儿童生长也离不开脂肪。

给孩子做好早餐

早晨刚起床食欲最低，也没有太多的时间，所以做一顿满意的早餐并不容易。可注意以下几点：

（1）早餐要简单，一般少数几种食物即可。

（2）早餐的营养素要全面。一般要有汤类，如米粥、牛奶、豆浆；有主食，如面包、馒头、面条、油条等；有蛋白质丰富的食物，最方便的是鸡蛋、火腿肉；再配以适量的蔬菜等，如一个苹果、桔子、西红柿或一根黄瓜即可。

（3）早餐要吃饱。主食应达到50～100克，一个鸡蛋加汤、菜基本上可以满足儿童一上午的营养需要。有些儿童早餐无食欲，这主要是儿童起床太晚，最好的办法是早晨早起一会儿，做做户外活动，跑跑步，则可增加儿童的食欲。

孩子宜喝白开水

目前市面上有很多种饮料可供选择，然而不管是何种饮料，让孩子喝多了都会影响健康。有些孩子一天能喝三五瓶甚至十多瓶饮料，长此下去势必因摄入糖分过多热量过剩而成为小胖墩。小儿肥胖易使血脂升高，血压上升，为日后得心脑血管病、糖尿病埋下祸根。一些孩子喝饮料过多而影响吃饭，食欲下降。加上饮料可稀释胃液，降低胃酸，不利于对食物的消化和吸收，天长日久会导致营养不良、贫血、身体消瘦。儿童喝饮料过多，会摄入过量的人工色素，易引起儿童多动症。

这样说不是让孩子和饮料绝缘，关键在于要教育孩子科学选择饮料，适量饮用。如果汁饮料，橘子汁、蕃茄汁、苹果汁、猕猴桃汁、山楂汁等，含有丰富的维生素C和无机盐类，可用凉开水稀释后少量饮用。酸奶饮料也适合儿童饮用，每天喝100～200毫升为宜。家庭还可自制金银花茶、绿豆汤、茅草根、苇根茶等。这些饮品还具有清热解毒利尿的功效。但最好的饮料还是白开水。从营养学角度来说，任何含糖饮料或功能性饮料都不如白开水，纯净的白开水进入人体后不仅最容易解渴，而且可立即发挥功能，促进新陈代谢，起到调节

体温、输送营养、洗涤清洁内部脏器的作用。尤其是新鲜的25℃的凉开水，其生物活性和细胞内分子活性近似，最易透过细胞膜发挥作用，加快代谢，增加体内血红蛋白含量，增强免疫力，使孩子身体健美。

中小学生饮食搭配

学生时代智力发育迅速，学习紧张，体力劳动增加，故对营养需求较高。

膳食的多样化和合理平衡，并保证足够的量。根据季节及供应情况做到主副食、粗细粮及荤素菜搭配，保证钙的供应充足。

培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。进餐时思想集中，细嚼慢咽，不挑食、不偏食、不多吃零食(糖果、话梅、瓜子等)。

补充钙、铁、碘、锌等元素。这几种元素是学生在青春发育期需要较多也最易缺乏的。应多食富含钙、磷的蔬菜、豆类、海产和乳类，每天喝一杯牛乳或豆浆亦可获得较多的蛋白质和钙，每日应摄入一定量的肉食，来补充生长、发育所需的锌。碘也是生长发育必须的微量元素，故应适当多吃含碘量多的海产品如紫菜、海带、海鱼、虾等。

注意补充各种维生素。课间加餐，中小学生正处于生长发育的时期，大部分中小学生由于父母亲早晨匆忙上班，所以安排的早餐质量较差，会影响身体健康与生长发育，也会使注意力不集中，学习成绩下降。

首先，根据具体学校的学生营养的基本情况，制定加餐的食物中营养素含量。

一般说来，蛋白质、热能、钙、铁、维生素 B_1 和 B_2、锌及维生素A是易缺的营养素，加餐食物要有干和稀同时食用，即可将牛奶、豆浆、米粥等，与面包、馒头、烧饼、鸡蛋一类食物共同进用。而常吃过甜的食物可抑制学生的食欲，容易造成小学生的龋齿病；过咸、油腻厚味也不好，要保持清淡，因而不宜把过于油甜的食物作为加餐食品。要不断地观察加餐效果，逐渐完善和改进。

高考前学生的膳食

每到高考前夕，家长都在为给参加高考的孩子开“小灶”，但究竟该给孩子吃些什么？这个问题不容忽视。学生在高考前一段时间，由于处于紧张的复习阶段，学习时间长，用脑量大，常会出现精力不足、头昏脑胀、失眠等现象，适当注意营养，是很必要的。然而单纯用补品并不能补充学生所需的全部营养，而且价格较贵，有的还有一定的副作用。所以药补不如食补。

(1)首先应有足够的主食以提供充足的热量。最好每天补充些鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、牛奶、鱼类、大豆及其制品等。因为这些食品不但能提供人体所必需的蛋白质，而且能提供卵磷脂或胆碱。卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要物质。人服用大豆磷脂后比服用前精力充沛，工作、学习坚持力大大增强。大豆、蛋黄、瘦肉、肝等食物卵磷脂含量较高。

(2)多吃绿色或橙黄色蔬菜和水果。因为这些食品富含胡萝卜素、核黄素、硫胺素、抗坏血酸和纤维素等。硫胺素和烟酸能通过对碳水化合物的代谢作用，影响大脑对能量的需求。纤维素则可促进肠蠕动，从而有利于粪便的排泄，并可防止由于紧张的脑力劳动而出现的便秘。此外，花生米、核桃仁、葵花子、芝麻则含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂，也可适量选用。

(3)饮食多样化。高考前，正值气温逐渐升高，人的食欲都会欠佳。而考生由于紧张的脑力劳动食欲相对更差，胃肠道的消化吸收能力也会减弱。因此，要注意食品的色、香、味及多样化，以刺激食欲，保证机体能获得充足的营养，提高复习效率和保证身体健康。

长高的饮食秘密

科学研究人员发现，生活在沙漠、干燥地区的游牧居民，以牛奶、羊奶、马奶等为主食，那里的人们的身材较高。科学研究也证实。经常喝牛奶，可促进儿童生长发育。目前，日本有关方面正在积极推行儿童每天喝奶的措施。泰国、新加坡等国家也正在实行这项措施。其实，人体的高矮，除与遗传因素，体育锻炼等有关外，还与膳食营养

状况密切相关。

人的生长有两个高峰期，一是从出生到一周岁，初生婴儿平均身高50厘米，到周岁平均身高为75厘米，长高了50%；二是青春发育期，大概从10～14岁开始，受内分泌的影响，身高增长极快。到了18～20岁骨骼闭合，生长慢慢下降。

蛋白质为生长发育的重要营养物质，也是内分泌各种激素的重要成分。蛋白质有完全蛋白质和不完全蛋白质两种。完全蛋白质含人体必需的氨基酸，质和量好，吸收率高，能够满足机体生长发育需要。不完全蛋白质所含必需氨基酸不完全，而且质和量差，不利于生长发育。因此，要想长高，膳食中必须有1/3～1/2完全蛋白质。完全蛋白质来源于肉类、蛋类、鱼类、奶类及豆类等。

人体高矮取决于人脑垂体分泌的生长素多少，生长素分泌多，个体就高，反之则矮。据分析表明，脑重的50%～60%为脂肪，其中有40%～50%的脂肪不能由机体本身制造，而只能从食物中摄取。因此，要想长高，必须适当摄入一定量的脂肪。据资料表明，不饱和脂肪酸对生长发育有益。植物油中的亚油酸、亚麻酸为最重要的。在多摄取植物油同时，配合适量的动物性脂肪，也可以促进生长。

钙、磷是构成人体骨骼的主要成分。如果缺乏钙、磷，会阻碍骨骼的生长发育，影响身高。据调查表明，我国7～9岁的儿童中，只有5%的儿童钙摄取量达到供给标准，大部分儿童钙摄取量不足。因此，让儿童及青少年多吃些含钙食物，很有利于长高。各种奶制品、海产品、蛋类、豆制品及绿叶蔬菜都含有钙。但是，豆类中含有植酸，蔬菜中含有草酸，故吸收率没有动物性食物好。饮食中钙磷比例对骨骼发育也有影响，经研究资料表明，当钙、磷比例1∶2时，骨骼发育迅速、完全。此外，维生素A、维生素D、维生素C以及锌、铁、镁、钠等矿物质，虽然不是促进长高的主要成分，但也是长高的必需营养，不可缺少。否则，也会影响长高。总之，合理膳食结构是长高的物质基础，不可忽视。

成年期膳食调配

多样化膳食

人体为了保持健康，需要40多种营养素，其中包括来源于碳水化合物、脂肪与蛋白质的能量、来源于蛋白质的氨基酸、来源于脂肪和油的脂肪酸、维生素和矿物质。

各种食物中含有的营养素不止一种。例如，牛奶中就含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、核黄素与其它B族维生素、维生素A、钙、磷和其它营养素；肉类中则含有蛋白质、若干种B族维生素、铁和锌。

在人的生活中，除了刚出生到头4～6个月的婴儿吃一种单一的食物“人奶”外，从来没有一种单一的食物能补给你所必需的营养素（就是人奶，目前也发现并不能满足婴儿所有的营养需要）。例如牛奶虽然营养丰富但只含有少量的铁，而肉类虽然含铁量较高，但只含有少量的钙。因此，膳食中必须含有多样化的食物，只有多样化的食物才能提供你所需要的全部营养素。

人的食物可分成五大类。第一类是谷类食物，主要供给热量、碳水化合物和B族维生素，尤其是B_1和烟酸。第二类是肉、禽、蛋、鱼、奶和奶制品，主要供给蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_2和维生素B_{12}。第三类是豆和豆制品，主要供给蛋白质、脂肪、碳水化合物和B族维生素。第四类是蔬菜、水果，主要供给纤维素、矿物质、维生素C和胡萝卜素。第五类是纯热量食品，包括动物油脂如猪油、黄油、奶油与植物油，精糖包括食物糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、乳糖等以及酒类；这些食物除了供给纯脂肪、纯碳水化合物和热量以外，不能供给维生素和矿物质，所以称纯热量食物。在这五类食物中，第一、第三和第四类食物可以自由摄取，第二类食物应适量摄取，第五类食物，由于它们主要是为了调味与供应零食，是食物中的奢侈品（又称奢侈食品）。在这五类食物中，每天应从每一类中选择不同的食物进食。

由于在我国某些人群中，蛋白质、钙、维生素A与核黄素摄取不

够，所以应在这些人群的膳食中增加鸡蛋、瘦肉、豆类、奶制品、骨汤、深绿色蔬菜，以增加优质蛋白质、钙、维生素A与核黄素的摄取。

必须保证膳食的平衡，摄取过量的食物或营养素没有一点好处，相反，会造成潜在的健康威胁，大剂量的补充任何营养素的做法都要避免。

如果是吃多样化食物的话，很少需要补充维生素和矿物质，但有两个例外。

其一是育龄期妇女可能需要补充铁以取代因每月月经而丧失的铁，不再行经的妇女则不再需要补充。

其二是妊娠的妇女或正常哺乳的妇女，需要更多的营养素，尤其是铁、叶酸、维生素A、钙和热量。

怎样安排一日三餐

一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养的供应，做到膳食平衡。

一般情况下，一天需要的营养，应该均衡摊在三餐之中。每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。

"早吃好，午吃饱，晚吃少"的古训是有道理的。早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、玉米面窝头等，还要适当地增加一些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，使体内的血糖迅速达标，从而使人精神振奋，能精力充沛地工作学习。午餐应适当多吃一些，而且质量要高。主食如米饭，馒头、发糕、豆包等，副食要增加些富含蛋白质和脂肪的食物，如鱼类、肉类、蛋类、豆制品等，以及新鲜蔬菜，使体内血糖继续维持在高水平，以保证下午的工作和学习。晚餐要吃得少，以清淡、利肠胃为原则，至少要在就寝前两小时进餐。而含蛋白质和脂肪的食物，不容易消化也影响睡眠。另外，人在夜间不活动，吃多了易导致肥胖，甚而导致心血管疾病，故应合理安排一日三餐。

脑力劳动者膳食须知

大脑的主要成分是蛋白质、脂类(主要是卵磷脂),以及对脑最有影响的维生素 B_1 和烟酸等维生素。脑细胞工作时,需要大量的氧和糖,因此,在满足热量的条件下,对脑力劳动者还应供给足够的蛋白质和维生素,因此脑力劳动者的膳食结构应该是这样的:

主食。每天应吃粮 444～644 克。要粗细搭配、品种多样;副食。选用大豆和豆制品、鸡蛋、鱼类、肉类;多食蔬菜,每天应该吃 500 克左右;多食花生仁、核桃仁、葵花子、松子、芝麻等,因这些食物中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素和无机盐等;脑力劳动的效率与糖、蛋白质、脂类及维生素等营养素关系密切,相对要求饮食质量要高些。

体力劳动者膳食须知

体力劳动者多以肌肉、骨骼的活动为主,他们能量消耗多,需氧量高,物质代谢旺盛。

主食宜粗细搭配、花样翻新,以增加食欲。多吃一些发热量高的食物。

副食。适当增加蛋白质的摄入,每天多吃些豆腐或豆制品,最好每天吃 1～2 个鸡蛋,再适当吃些肉类、鱼类、牛奶、豆浆等;多吃些蔬菜和水果,供给充足的维生素和无机盐。

根据不同的工种、工时、劳动量等情况具体调配饮食。

夜班工作者的饮食营养须知

在饮食上要经济调剂花样,并注意菜肴的色、香、味和配些酸味及其它调味品,以促进食欲;进食时间要有规律,不可吃饱一顿就沉睡一天,更不能一点不吃,倒头就睡。上夜班者,中途要加餐一次,以补充所消耗的能量;为了维持正常视觉,可多吃些富含维生素 A 的食物,如动物肝脏、奶类、蛋类等。

电脑操作者膳食须知

一日三餐营养均衡，早餐吃得好，营养素充分；中餐应多吃含蛋白质高的食物；晚餐应吃得清淡些，多选用新鲜蔬菜和水果；可选食含磷脂高的食物如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等；多选用健眼的食物如动物肝脏、猪腰、牛奶、奶油、花生仁、核桃仁、胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、黄花菜、生菜、空心菜、芥菜、枸杞叶、西红柿等。

孕早期膳食须知

孕妇在妊娠早期常在清晨起床后或饭后发生恶心、呕吐、食欲不振的现象，一般于妊娠12周以后逐渐消失。这一时期的膳食应是营养全面、经过合理调配的平衡膳食，既要防止由于强烈妊娠反应而引起的营养缺乏，也要防止某些营养摄入过多。

孕早期蛋白质的摄入量应高于非孕时的摄入量。同时选用容易消化、吸收的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。

适当的能量供给。孕早期每天须摄取入150克以上的碳水化物（约合粮食200克），以免因饥饿而使母体血中酮体蓄积，并积聚于羊水中，为胎儿所利用（胎儿利用酮体后将对大脑发育产生不良影响，使胎儿出生至4岁时的智商低于正常儿童）。含碳水化合物的食物包括面粉、大米、小米、玉米、薯类等。

充足的无机盐、微量元素和维生素供给。禽畜肉类、核桃等富含铜、钙、锌、铁的食品应注意摄取，如果孕妇如经常呕吐，要补充维生素 B_1、B_2、和 B_6 以及维生素C。严重呕吐者应多食蔬菜、水果等碱性食物。

孕早期每日的膳食构成：主食200～300克，杂粮（小米、玉米、豆类等）25～50克，蛋类50克，牛乳220毫升，动物类食品100～150克，蔬菜200～400克，水果50～100克，植物油15～20克。

此外，孕早期应少食多餐，烹调时注意清淡，避免过分油腻和刺激性强的食品。

孕中期膳食须知

孕中期孕妇妊娠反应减轻，食欲渐强。

孕妇体内进行着各种营养物质的储备，因此，保证食品的营养质量，提高各种营养素的摄入量，是孕中期膳食的主要特点。

增加能量。增加热量摄入有利于胎儿的生长发育和母体的生理代谢。根据具体情况，体重的增加一般控制在每周0.3～0.5千克为宜。

增加蛋白质。世界卫生组织建议每日增加优质蛋白质9克，相当于牛乳300毫升或鸡蛋2个或瘦肉50克。

注意矿物质和维生素的摄取。多食用富含锌、铁、钙的食品(动物肝脏、肉、血、牛奶、豆制品等)。此外，由于脂质是脑结构的重要原料，膳食中还必须供给适量的脂肪，包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，以满足此阶段胎儿大脑发育的需要。脂肪供给以占总能量的20～25%为宜。

孕中期每日的膳食构成：粮谷(大米、面粉及其他杂粮)400克肉、蛋、禽、鱼类等动物性食物或豆类及其制品100克，动物内脏50克(每周2～3)次，牛乳220毫升，蔬菜500克，水果100～200克，植物油25～40克。

增加餐次，食量适度。随着妊娠进展和子宫增大，胃部常因受到挤压而在餐后出现饱胀感。因此可增加每日的餐次，分4～5次进食，每次食量适度。而盲目地过量进食，则会造成营养过剩，孕妇体重增加过多，出生的婴儿为肥胖体质，易患心血管方面疾病。此外，巨大儿(出生体重＞4000克)的新生儿死亡率几乎与小样儿(出生体重＜2500克)相似。

避免服用过量的补药和维生素制剂。维生素制剂应在医师指导下服用。

妊娠后期胎儿生长迅速，体重继续增长。

孕晚期的膳食营养应在孕中期营养基础上作相应调整，适当增加食物摄入量，注意增加蛋白质和钙、铁等营养素的供给。

孕妇餐次每日可增至5餐以上，以少食多餐为原则。食盐用量应适当控制，有水肿的孕妇食盐量限制在每日5克以下。此外，还应

避免辛辣、酒等刺激性食品。

乳母的每日膳食构成。根据中国营养学会1988年的推荐，从事轻体力劳动的乳母其每日营养素的供给量应为：粮谷类450～500克、蛋类100～150克、豆制品50～100克、鱼、禽肉、畜肉类150～200克、牛乳220～440毫升、蔬菜500克、水果100～200克、食糖20克左右、烹调油20～30克。调味品适量，食盐应适当限制。蛋白质、脂肪、碳水化物的能量比应分别为13～15%、27%和58～60%。动物性食品与豆制品可提供优质蛋白质，牛乳富含钙，新鲜蔬菜和水果中有多种维生素、无机盐和膳食纤维，海产品如海带、紫菜、虾米等富含钙和碘，都是乳母所需要的营养食品。

烹调时，鸡、鸭、肉、鱼类以炖或熬为最好，食用时要同时喝汤，这样既可增加营养，还可促进乳汁分泌。餐间要多饮水。辛辣、酒等刺激性强的食品则应避免。

催乳一般可食用鸡、猪肉、排骨和鱼类煮的汤，较经济的食物可用豆浆、豆腐汤、虾皮菜汤、煮麸皮水等。有人认为大豆或花生加各种肉类煮成汤；枸杞子、当归、首乌等与猪蹄或肉、鸡等煮汤、鲜鲤鱼与大米煮粥、花生煮大米粥等均有一定的催乳作用。

更年期膳食调理

更年期男女皆有。随着生命科学和医学研究的发展，人们发现男性和女性都有更年期，这是一个人随着年龄增长进入老化的必经生理过程。只不过男性更年期因个体差异而没有一个明显的时期。

更年期的变化主要是因性腺逐渐衰萎所致。一般认为女性更年期多发生在44～55岁，男性约推迟10年左右。

除性腺外，其他各内分泌腺的功能均有改变，同时内脏器官慢慢向老化发展，而出现了神经内分泌系统的一系列症状如潮热感、头昏、头痛、失眠、神经过敏、记忆力减退、情绪不稳、心慌易怒等，也有出现浮肿、腹胀、耳鸣，甚至多疑等所谓“妇女更年期综合征”。这些症状多为暂时性功能紊乱，一般持续1～2年。只要正确对待，大多可克服，但必要时可请医生治疗。采取合理的有针对性的膳食也能起到很好的效果。

重视饮食调节。由于更年期的年龄已进入老年期的初级阶段，

体内代谢过程也以分解代谢为主，因此，如果营养供给不足，有些妇女在绝经后容易出现缺铁性骨质疏松和其它营养缺乏病；或由于代谢紊乱而出现脂肪堆积使身体发胖、血液中胆固醇含量增高、血管硬化等症状。因此，必须重视调节饮食，一方面多吃较为丰富的优质蛋白质（瘦肉、鸡、鱼蛋、奶）和含钙丰富的食物（豆类、虾皮、海带、白菜、青菜、苋菜、芹菜等）以补充不足；另一方面要少吃或不吃动物脂肪和含胆固醇较高的食物，同时还要考虑多吃杂粮。

宜用含维生素B丰富的食物。在饮食上应选用含维生素B丰富的食物，以维持神经系统的正常功能和促进消化、预防头痛眩晕、保持记忆力。如玉米、麦片、小米等杂粮和蘑菇、香菇等食用菌中B族维生素的含量都很高，其次是瘦肉、牛奶、绿色蔬菜及水果等食品。平时饮食要注意低盐，不要饮酒、咖啡、浓茶等刺激性食物，更不要吸烟。

宜食用优质蛋白质（瘦肉、蛋、鱼、鸡、乳类、豆制品）等。

注意饮食防止贫血。

保持适宜的体重

太胖或太瘦对人体健康都没有好处。如果儿童、少年生长迟缓，成人的体重、身高低于标准体重，就应先考虑热量、蛋白质、钙等维持生长、发育与维持劳动热量消耗的营养素摄取量是否足够；其次应考虑是否由于消化吸收不良、分解代谢增加（有病）、饮食习惯不良、喜欢挑食或偏食等引起的。找准了原因，问题就将得到解决。

还有更普遍的情况是肥胖。肥胖会导致一系列的疾病，如：高血压、高脂血症、高胆固醇血症、糖尿病、心脏病、中风甚至肿瘤等等，因而必须通过减肥来维持适当的体重。

要减肥，首先要控制饭量，有助于控制多吃的办法是：慢慢吃。吃较少的一份菜；避免吃完后再来一个。

目前，大家都知道肥胖对人的健康没有好处，因而肥胖的人都想减肥。但对决定减肥的人来说，每周稳定下降0.5～1kg直到达到目的为止，才是安全的。

在开始吃减重膳食时，人失去的体重来自体内的水分。长期减重的成功依赖于良好的饮食与锻炼习惯。这就是为什么有些减肥方

法或成药，初期往往有效，时间一长就会失效的缘故。

不要试图过快地减肥，避免吃应急减肥的膳食，因这类膳食严格限制多样化食物，对健康有害。减肥膳食的量降得太低，则是危险的，因这样会使减肥的人发生肾结石、异常心理变化及其它复杂情况，少数人甚至会没有预兆而突然死亡。同样，不要用呕吐或腹泻的方法来减轻体重，这能引起体内电解质的不平衡。

为了减轻体重，应注意以下两点。

首先是做到吃低热量和高营养的多样化的食物。如多吃水果、蔬菜和含淀粉量多的食物如粮食；少吃脂肪和油脂多的食品；少吃糖和甜食；少喝酒等。

此外还应适当增加体育锻炼，如散步、慢跑、打拳、打乒乓球、羽毛球等较轻的体力活动，这是对减肥计划最有力的配合。

此外，千万不要为了减肥让你的体重减轻到适宜体重幅度之下。严重的降重可能带来营养缺乏、月经失调、不育、脱发、皮肤异常、怕冷、严重便秘、精神混乱和其它异常情况。

如果体重突然下降而原因不明，那就要到医院去检查。这可能预示着某种未知的潜在的疾病。

避免过量脂肪

吃过量的饱和脂肪和高热量的食物对多数人来说，会增高血中的胆固醇含量，其中以饱和脂肪的影响最大。

然而“不公平”的是，有的人能吃高饱和脂肪和高胆固醇的膳食，但仍保持适宜的血胆固醇水平。有些人则很不幸，即使吃低脂肪，低胆固醇的食物，血胆固醇含量也很高。然而，从总体来说，吃过量的饱和脂肪和高热量食物，将增高血胆固醇的含量。

中国人的膳食中脂肪的含量主要来自肥猪肉与猪油。这些食物中饱和脂肪很高，因而建议加以限制（即适量，而不是拒吃）。

要避免吃过多的脂肪、饱和脂肪，我们应做到：

挑选瘦肉、鱼、禽类、豆制品作为蛋白质的来源；奶制品要吃脱脂或低脂的；少吃蛋黄和动物内脏；少吃脂肪和油，尤其是猪油、黄油、奶油以及含饱和脂肪较多的棕榈油与椰子油；多用烧、烤、煮而少用油炸、油煎的烹调方法。

避免过量烟酒

酒精饮料热量很高但无其它营养素，因而多喝容易引起肥胖。抽烟主要是心脏病、高血压、肺癌、脑血管硬化的诱因，因而应该戒烟。

对于喜欢饮酒的人来说，每天最好不要超过：啤酒350g（7两）、葡萄酒150g（3两）、白酒或其它蒸馏酒（威士忌、白兰地等）50g（1两）。

避免过量钠

食盐含钠和氯，这两者在膳食中都是必需的，但在钠摄入量高的人群中，患高血压很普遍。如果高血压患者严格限制钠的摄取量，他们的血压往往会下降，因而含钠和氯为主要成分的食盐，不能多吃。此外在发酵粉、苏打粉、味精、酱油、腌制食品以及许多药物（如抗酸药）中都含有钠。

全国营养调查表明，我国平均每人每日用盐量是欧美膳食标准日用盐量的2倍多。适当限制食盐用量是有益的。

老年人膳食“十忌”

油炸类。老年人味觉明显减退，因此都喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是，这类食品含脂肪量甚高，一次食入较多的高脂肪食物，胃肠道难以承受，容易引起消化不良，还易诱发胆、胰疾患的复发或加重。另外，油炸食物产热量高，会引起肥胖。特别应该指出的是，常食油炸的食品，还将增加患癌症的危险性，因为多次使用的油里含有较多的致癌物质。

熏烤类。食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质。

腌渍类。腌渍食品一般含盐量高，维生素含量低（维生素C在腌渍过程中大多破坏），不适合老年人食用。

酱制品。包括酱油、各种酱菜，它们普遍含盐量极高。如果老年人多摄取了盐类，从而加重心血管和肾脏的负担，将对健康十分不

利。

冰镇类。冰镇食品入胃后，会导致胃液分泌下降，容易引起胃肠道疾病，甚至会诱发心绞痛和心肌梗塞，对患心血管疾病的老年患者尤为不利。因此，老年人不宜多饮，尽可能不吃冷食、冷饮。

甜食类。甜食类含糖量高，如果糖摄入量过多，可引起老年人肥胖，并能引起血脂增高，对已有动脉硬化倾向和糖尿病的老人，尤为不利。

动物内脏类。老年人经常吃这类食品，会导致血胆固醇增高，血脂升高。

动物血类。吃动物血会使胆固醇增高，血脂升高，对老年人十分不利。

方便食品。过期食品都不宜食用。

水果宝典

凤　梨

又名王来、旺来、菠萝，凤梨果实属于聚合果，是由许多小果聚集而成。凤梨正常重量约在1～2公斤左右。凤梨果皮披鳞片，成熟后金黄斑斓，艳美如凤羽，故称之为凤梨。

凤梨主要的营养成分有维生素 B_1、B_2、C、E、食物纤维、蛋白质分解酵素、糖类、钙、钠、铁等。

食疗指南

所含的维生素 B_1，能增进新陈代谢，有效去除疲劳；凤梨所含的芳香成分，可促进唾液分泌，增加食欲；高量的食物纤维，可促进排便，防止便秘；蛋白质分解酵素可分解蛋白质、脂肪等，可促进消化。

精挑细选：基本上凤梨应选香且重者，用食指弹凤梨皮，如果声音清脆坚实表示品质佳。若作为生食，则需注意果皮颜色，春天果皮至少约需1/2变黄，夏、秋季约需1/3变黄，冬季则需2/3变黄才可吃。

食用方法

供生食　当水果食用时应削皮、切块。生食时沾少许盐巴或梅子粉，则味道更香甜。

炒煮食　凤梨可煮甜汤食用，也可与其他肉类一起合炒食用。

注意事项

大家都知道凤梨是利口不利腹的水果，这是因为它含有强力的蛋白质分解酵素的缘故，分解力很强，为避免引起肚痛，最好在饭后食用。

葡　萄

葡萄果实呈圆形或长椭圆形，浆果。依品种不同，其颜色或绿或黑紫，大小也有极大差异。

一般生食的葡萄，味甜略带酸味，汁多香气浓郁，受到大众的喜爱。

葡萄所含营养成份，以葡萄糖与果糖为主，另外还含有蛋白质、脂肪、维生素、抗坏血酸及多种矿物质。根据科学分析资料，每100g的葡萄中，热量56卡路里、维生素A少量、0.05mg的维生素B_1、0.01mg的维生素B_2、4mg的维生素C。

食疗指南

葡萄具有补气养血的功能。常吃葡萄可使肤色红润、秀发乌黑亮丽。

可消除疲劳。葡萄所含的丰富葡萄糖与果糖，进入体内后会转化成能量，可迅速增强体力，有效消除肉体的疲劳。

出血症患者病愈后的补气良品。

精挑细选：一大串葡萄里，多少含有几粒不良品，不过在购买时，应选择果粒大小均匀、饱满，色泽光滑、香气四溢的新鲜品。而新鲜品的标准是，果皮有弹性，轴呈绿色。如果轴已干枯、并有果粒脱落现象，表示该患葡萄已采收一段时日了。

食用方法

供生食　本地栽培加上进口，一年四季几乎都可吃到葡萄。生食葡萄应先将果粒一粒粒剪下（勿伤到果皮），用水确实冲洗干净，剥皮食用。制作果汁饮用　可自己动手制作纯葡萄汁饮用，方法简单。制作葡萄酒饮用　此外，尚可作成葡萄干、果酱等。

果农们为使葡萄顺利成长、结果，在栽培阶段常会大量喷洒农药，故生食葡萄务必确实清洗干净。

芒 果

防癌、防高血压、美肤、止晕车，别名为檨仔、庵罗果

芒果，属于热带水果。果实呈肾脏形，主要品种有土芒果与外来芒果(爱文)，未成熟前土芒果果皮呈绿色，外来种呈暗紫色，土芒果成熟时果皮颜色不变，外来种则变成橘黄色或红色。芒果果肉多汁，味道香甜，土芒果种子大纤维多，外来种不带纤维。

芒果所含有的维生素A成份特别高，是所有水果中少见的。其次维生素C含量也较多。再者，矿物质、蛋白质、脂肪、糖类也是其主要营养成份之一。

食疗指南

芒果可清肠胃、治晕车晕船的呕吐。

现代食疗观点，芒果含有多量的维生素A，故具有抗癌作用兼美肤作用。除了防癌之外，芒果所含的其他营养素如维生素C、矿物质等，也具有防止动脉硬化及高血压的效果。而土芒果纤维含量高，可促进排便。

粗挑细选　芒果必须等成熟后才会香甜，购买时应选色黄(土芒果色暗绿)质软，蒂端内陷成圆形，外皮略现褐色斑点者为佳。如果果皮呈青绿色，无光泽，如果闻有一股瓦斯臭味，则表示芒果本身未达到成熟度即采摘，是用“电石”熏熟的，这种芒果的味道必定又酸又涩。

食用方法

生食。当水果食用时，以成熟果实为宜。而在用餐后常会奉送一盘“檨仔青”。这是用未成熟的果实淹渍成的一种蜜饯。

制成果汁饮用。芒果的味道芳香特殊，制成果汁饮用清香爽口。除了生食、制成果汁外，芒果也可以制成罐头或果酱。

枇 杷

枇杷属于早春水果，故一般都是在秋天开花，春天果实才成熟。

枇杷果实长椭圆形、橙黄色，果皮外布满茸毛，果肉内藏有2——3个子。味酸甜多汁，芳香宜人。枇杷的营养价值高，其中糖类约占10%，含有胡萝卜素、纤维素、蛋白质、脂肪、矿物质（钠、铁、磷）、维生素A、C等。

食疗指南：

传统中医药的说法，枇杷具有利肺气、镇咳化痰、除燥、润五脏等功效。

现代医学研究分析认为，枇杷所含胡萝卜素，进入体内后会转化为维生素A，对黏膜及皮肤具有保护作用。其次，生食枇杷，尚可去痰镇咳嗽，并可消除疲劳。

精挑细选

购买枇杷时，应选果实硕大丰富，果皮深橙黄色，果皮明显可见白色茸毛者为上品。如果果实小，果皮浅黄、光滑者为不良品。品质好的枇杷味道香甜，果肉脆而多汁，不良品的果肉坚硬且汁少。

食用方法

供生食由于枇杷果皮披有茸毛，生食前应用水洗去茸毛，剥除外皮后再食用；制成果汁饮用。枇杷可与牛奶、蜂蜜等一起打成果汁饮用；可制成枇杷冰糖食用。枇杷冰糖的作法很简单。首先将枇杷放入滚水中烫一下，捞起来剥皮、取出种子，立即浸泡盐水以防止枇杷变色。接着捞起来放入锅中，加入冰糖用小火慢慢熬，直到呈黏稠状即可。

梅　子

梅子的果实有圆形、椭圆形或扁圆形，顶端尖突，果皮颜色因品种各异，果肉为浅黄色。

梅子的成份，主要为水与糖类。其次也含丰富的矿物质、维生素C及有机酸类。

食疗指南

预防食物中毒。梅子有强力的抗菌、抗毒效力，可有效防止食物中毒。消肿止痛。身体皮肤上发生局部轻微肿痛时，可取乌梅捣烂、涂擦患部有效。消除疲劳。梅子果实含有丰富的有机酸成分，故可迅速消除疲劳。我国传统中，将梅子青果去核，用烟熏制成乌梅当中

药使用，有平气安心、解除烦热的功效。

精挑细选：不管做什么用，购买梅子时，以颗粒大、果形端正、表皮长有白色茸毛者为佳。

食用方法

梅子因酸度强，不适合生食。一般都是用盐渍或糖渍成各种渍梅。如话梅、乌梅、脆梅……等。

脆　梅

制作方法

把六分熟的青梅3000克和500克盐拌匀，放入广口瓶中腌48小时，取出敲裂。

捞出青梅，放在脸盆中，用自来水漂水一晚。

称称青梅的重量，加同重的糖腌一星期左右。

西　瓜

西瓜的品种特多，每一种的皮色、瓜瓤颜色均有所不同。果形或圆形、或椭圆形，果肉颜色或红或黄。其共通点则是外皮平滑，肉甜多汁。

西瓜含有充足的水分，占所有成分的94%以上，糖类约占5%上下。此外，还含有磷酸、苹果酸、蛋白质、纤维素、维生素B_1、B_2、C及多种矿物质。

食疗指南

西瓜的鲜果汁对肾脏发炎有疗效，肾脏炎引起的浮肿，服用西瓜汁，可排除体内积存水分，消除浮肿现象；食用西瓜可治妇女尿道炎、膀胱炎等症；夏天口渴，食用西瓜可收生津解渴功效；夏天天气酷热，造成幼儿频尿，但尿量却极少，此种症状服用西瓜，可使尿量增加，次数减少；西瓜可促进新陈代谢，可解宿醉。

精挑细选

选购西瓜有几个要诀：

连接果实的果柄一定要新鲜，若果柄已枯萎表示已摘下一段时间；果实肥满，果型正，表示发育正常，必然较脆甜多汁；果皮光滑且

硬，以食指弹果皮，声音坚实者。

食用方法

供生食。

制作果汁饮用 可单独打成西瓜汁，或与其他水果、蔬菜一起打成果菜汁饮用。

甜 瓜

甜瓜又名香瓜、梨仔瓜、哈密瓜，属于浆果，由于大量栽培，目前已成为大众水果之一。一般而言，甜瓜果皮平滑（俗称哈密瓜的品种表皮呈网纹状），外皮颜色有黄色、浅绿色、绿色等多种。

甜瓜主要成份为水分与糖类，亦含丰富维生素及矿物质。

食疗指南

甜瓜具生津止渴之功效。

甜瓜（哈密瓜）具有利尿作用，能促进体内多余水分的排出。

对肾脏机能不良引起的浮肿及膀胱炎等也有效。

甜瓜还具有预防高血压的疗效。

精挑细选：甜瓜因品种的不同，其成熟特征不一样。选购时，除了应事先了解该品种的成熟特征外，也要注意表皮新鲜度及所散发出来的果香，香气愈浓表示愈成熟。

食用方法

俗称香瓜的黄甜瓜供主食。俗称哈密瓜的甜瓜，除了当水果生食外，另可制成果酱。制成果汁饮用。

甜瓜所含的果糖一旦冰冷后，其甜度会增加 3 倍，不过，如果长时间冷藏，反而会破坏甜度。因此，甜瓜放在冰箱冷藏的时间，最好不要超过 2 天。

桃 子

桃子，主要为毛桃与水蜜桃两大类，毛桃体积较小，水份及甜度均较水蜜桃差。桃子果实为核果，果皮生满茸毛，因品种不同，果实颜色、成熟季节多少有些差异。不过，通常桃子成熟后，果蒂带红色。

所含的维生素 E 比较多，而维生素 B_1、B_2、C 的含量则较少。不

过，桃子含有大量的食物纤维及多量天然果糖。

食疗指南

桃子因含有高量的食物纤维，故有治疗便秘的效能。桃子所含的天然果糖，可收利痰润肺作用，另因它含有一些鞣酸，故具止咳镇咳效能。

精挑细选

一般桃子以果皮呈绿白色，带白黄色且部分呈红晕时为佳。此一情形的桃子果肉脆多水，甘甜可口。而水蜜桃则以果皮略微变软，果皮呈乳白色并局部出现红晕为佳。

果皮满布长茸毛表示该桃子较香甜，没有茸毛者，味道必差。

食用方法

供生食　由于桃子果皮长茸毛，因此生吃桃子时，最好去皮只吃肉。若要连皮吃，则必须将茸毛清洗掉。桃子去皮后，滴上柠檬汁可防止桃肉变黄。

打成果汁饮用

生食桃子，若不剥皮且茸毛没洗掉就吃下去的话，茸毛会刺激食道或喉头，而引起咳嗽。

桃子成熟后果肉易长虫，若不小心连虫吞下肚里，则虫可能在胃肠内形成寄生虫。

樱　桃

又名紫樱、莺桃。樱桃果实为核果，果形宛如缩小的心脏，果皮初熟为红色，随着成熟度渐转为紫红色。樱桃含76.8%的水份、0.9%蛋白质、0.8%脂肪、0.6%无机盐类、0.2%纤维质及维生素C。

食疗指南

樱桃属于温补性且带收敛作用的水果，故有人认为适量食用樱桃有补血作用。

精挑细选：购买樱桃应选择颜色鲜红富光泽，果粒泡满者为佳。

食用方法

供生食。樱桃芳香可口，色泽美艳，深受大众喜爱。每逢生产季节，便可在水果摊上见到一箱箱进口樱桃。

制作成罐头食用。

装饰生日蛋糕。

柠 檬

柠檬同属柑橘类，果实为椭圆形，两头稍尖，果皮较一般柑橘类厚且紧贴果肉。未熟前呈深绿色，成熟时变成黄带绿色，味酸而芬芳。柠檬的酸味主要成份是枸橼酸，维生素 C 的含量亦不低。其次还含有蛋白质、脂肪、无机盐、矿物质等营养。

食疗指南

柠檬汁有分解糖类的作用，故能促进消化，通畅大便；柠檬所含的丰富维生素 C，具有预防感冒、防止黑斑、雀斑等疗效；柠檬汁滴在鱼、肉上，可去除鱼、肉腥味，收开胃功效；柠檬皮所含的挥发性芳香气味，中药上用来当健胃，驱风剂；柠檬的酸味成份具有消除疲劳、解缩醉的功效。

精挑细选：选购柠檬并不需要太挑剔，因为柠檬主要是用来榨汁饮用，故只要果皮上没有斑点、没有突出物，果皮色彩黄带绿，放在手掌上略有重感即可，至于大小则不重要。

食用方法

榨汁食用　可利用手动榨汁器或电动榨汁机榨取柠檬汁使用。榨汁前应先将柠檬洗干净，切成四片。

在控制盐量的病人食物上滴入柠檬汁可代替食盐。

草 莓

草莓果形有长圆锥形以及圆锥形之分，果实均硕大，果肉鲜红，味香气浓。草莓含丰富的维生素 C 及食物纤维，另外还含维生素 B、蛋白质、糖类、矿物质等。

食疗指南

美化肌肤、增强抵抗力。草莓因含有极丰富的维生素 C，故不但具有良好的美容效果，同时还可增强身体对疾病（如预防感冒）的抵抗力。

可以增强牙龈抵抗力，防止牙龈出血。

草莓所含的纤维质与香蕉差不多，比柑橘类高出一倍，因此可以

有效消除便秘症状。

粗挑细选

购买草莓首重新鲜，果蒂鲜黄绿色，果色鲜红发光者为良品，还要求果实肥大、香气浓郁。

食用方法

供生食。每年冬至春季期间，是草莓的盛产期，到处都可买到新鲜的草莓。目前草莓已成大众水果之一，主要供生食。草莓沾蜂蜜生食，味道更香甜。可制成果酱、果汁。

李　子

李子为核果，球形，果皮有黄色、绿色和红色；果肉以红色为主，亦有黄色品种，果实表皮光滑。水分含量近九成，其余还有糖类占7.3%、蛋白质、脂肪及维生素B、C、矿物质等。

食疗指南

根据中医文献记载，李子可治暴食、去痼热，并有调中功效。

李子有解酒醉、清醒的功效。

李子酒有舒筋活血的效用。

精挑细选

李子分成红肉李与黄柑李两大类。购买红肉李时，应选果实硕大，果皮黑，表面有白色粉末者为佳品。黄柑李同样以果实丰满，表皮富光泽，果肉带弹性而稍软者为上品。

食用方法

供生食。李子当水果生食时，皮又苦又涩，所以宜去皮后再吃，不论是红肉李、黄柑李或加州李皆同。

制水果酒或制成果汁饮用。红肉李酒是民间极为盛行的水果酒。

李子含高量的果酸，有肠胃不良者最好少吃。过量食用易引起胃疼。

荔　枝

荔枝果实近圆球状，外皮为皱襞状，色为美丽的茶红色。剥开表

皮，呈现水晶白色的果肉，似龙眼，肉内包裹种子。果肉味道略带酸味。

荔枝所含营养，除了碳水化合物占了近百分之三十左右最多外，其他依序为蛋白质1.5%、脂肪0.1%、无机盐0.7%、粗纤维1.0%、维生素C、B_1、B_2、磷、铁等。另外，所含糖类分量，则因品种的不同而有高低之别，通常大约在17%上下。

食疗指南

根据中医的说法，荔枝具有养血止烦渴、消肿发痘疮等效用。主治烦渴、益人颜色，通神益智、健气等。荔枝还有保健声带的作用。而荔枝因含有高量天然葡萄糖之故，所以对于心脏衰弱、肺弱及贫血患者，都有极大的益处，亦即所谓的“壮心健肺亦滋亦补”的功效。

精挑细选

荔枝不耐放，从树上采下的荔枝，经过三四天后风味尽失。因此，选购荔枝除了果实要饱满、外皮颜色以深红为佳、没有虫咬痕迹外，首要条件就是“新鲜”。新鲜与否，可以从蒂及外皮的颜色判定。如果因经验不足恐怕买错，不妨向贩卖者要求试吃，这是最直接的方法。

鲜食　荔枝甘美多汁，平日鲜食可先放入冰箱冰凉再吃，味道爽口宜人。生吃荔枝时，洗净后将皮剥除，去核即可。制干或制罐头食用　荔枝罐头吃起来虽不如鲁品，但亦很可口。至于制成荔枝干，到处可买得到。荔枝肉也可以浸酒饮用。

食用荔枝尽管有诸多好处，但也要适量实用。荔枝吃得太多，可能引发胸腹胀满、口干舌燥、大便秘结等不良情形。而胃肠消化力不佳者，吃了太多荔枝，也会引发肚痛。

红甘蔗

红甘蔗属于草本植物，高达数米，茎皮表面呈紫红色，由十几节连接而成，节间距离的长短，因品种、产地的不同而异。红甘蔗水份多，糖度高。

主要成分为水分，约占83.9%，其次为糖类占15.2%，其余则有蛋白质、脂肪、维生素B_1、钙、磷、铁等营养成份。

食疗指南　治习惯性反胃症状，以甘蔗汁加姜汁搅拌饮用有效。

幼童在盛夏期间，尿量少而次数频繁时，可榨取甘蔗汁饮用，可促进排尿，去除脏燥。去幼儿麻疹后余毒。榨取甘蔗汁饮用，可清除幼儿体内的余毒并有效解热。另据古典医书称，甘蔗性甘凉，具有良好的清热润燥、止咳化痰的功效。治热感喉痛。夏天热感引发喉咙疼痛，可榨取甘蔗汁饮用，具消暑解渴治喉痛的良效。

精挑细选

就产地而言，以台湾省埔里甘蔗最为多汁、香脆、品质最佳；就外观而言，应选择粗大，蔗皮光滑、色深紫、节间较长者为佳。

食用方法

供生食　将蔗皮削去，直接啃蔗肉嚼汁。

卤蹄膀　台湾省乡村流行以削皮的甘蔗与猪蹄膀一起卤，可使蹄膀味道更为甜美。

柳　橙

柳橙果实为球形，上下稍扁平，表面滑泽，未熟前色青，渐熟渐变黄色。柳橙皮的气味芳香。

营养成份

柳橙的营养价值高，成份依品种多少有差异，但大体而言，水份约60%、糖份6%、蛋白质0.6%、无机盐0.4%、纤维质0.2%，还有矿物质及维生素类等。

食疗指南

柳橙果肉含高量食物纤维，可促进大肠蠕动，通畅大便，治便秘。柳橙所含维生素极丰富，经常食用，可收到养颜美容的功效。柳橙含有高量的果糖，最适合病愈者调养时期食用。它可以促进调养期病人的体温保持正常，并可帮助消化，畅通大便。正常人常吃柳橙，可收利尿、促进新陈代谢的良好效果。

精挑细选

柳橙大小大概与网球差不多，选购时，可先放在手掌上，看是否有重感、弹性。接着再观察果皮颜色，果皮呈金黄色富光泽者为良品，带青色或有色斑者为劣品。最后再用鼻子闻一闻香气，品质佳的柳橙必然香气四溢，没什么果香者则属劣级品。

食用方法

供生食　柳橙是大众水果之一，主要供生食。生食的方法如下：先将柳橙用水洗净（去除农药及灰尘），去蒂，用刀切成数瓣，食用时将皮剥除（由两端剥）。

榨汁饮用。

奇异果

奇异果的果实呈长卵形，果皮表面布满金褐色茸毛，属浆果。横切开果肉，剖面呈轮形放射状，为鲜绿色。奇异果外观略显怪异，但却是水果类之极品。其所含的维生素C，是其他水果所难相比的。在矿物质方面，钙的含量也不低。它所含的植物纤维，居所有水果之冠。

食疗指南

治疗便秘。奇异果高含量的植物纤维，能促进肠的蠕动，对便秘颇具疗效。治疗高血压。其所含的钙，可逐渐改善高血压症状。因含有丰富的维生素C，故可有效防止黑斑、雀斑的发生。同时还可防血管的老化。另外，奇异果也可以有效地消除疲劳。

精挑细选　未完全成熟的奇异果酸味强、难吃。故购买时应选果肉变软的成熟品为宜，同时以果实肥大、茸毛满布者为良品。

食用方法

供生食。奇异果的吃法简单，只要将皮削除即可，味道香甜中带酸，深受大众喜欢。制成果汁饮用。与肉类一起煮食。由于奇异果含高量的蛋白质分解酵素，故适宜与肉类同煮。

苹　果

苹果又名林檎。

苹果表面圆滑光洁，颜色虽因品种的差异而略有不同，通常在未成熟前呈青色，成熟后变成红色。苹果闻起来味道清香，吃起来清脆爽口，是老少皆宜的水果。苹果的品种很多，所含营养成分，除了糖分有高有低外，其余成分大略相同。

苹果中含有少量的维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C3。还含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、纤维素、钙质、铁质、磷及维生素

E以及碳水化合物等。

食疗指南

苹果含有苹果酸、柠檬酸等成分，故具有整肠作用，可用来治疗下痢。其次也有增进食欲的功效；苹果的纤维，具有促进肠胃蠕动、帮助消化、治疗便秘的功效；苹果含有钙质、维生素E，故具利尿美颜、防止老化的功效。

苹果虽具整肠止泻功能，但以成熟苹果为主，生苹果反而会对胃肠有害。

精挑细选：苹果以成熟但未完全熟透者为宜，适度成熟的苹果，味道微酸带甘甜，最为爽口。挑选时，应选颜色鲜红、用食指指甲弹一弹会有声响者为上选。

食用方法

可供鲜食，不过，鲜食务必削皮后再吃。

自制成果实酒饮用

柑

柑，利胃肠、利小便，别名为乳柑、橘子。

俗称橘子的柑，主要分为椪柑与桶柑两大类。椪柑果实较大，果皮与果肉的结合较松，容易剥、果肉多汁。桶柑果皮较薄，但是果皮紧贴着果肉，较不好剥，不过，甜度极高。

营养成份：柑类所含的营养成份以水份最多，高达85%、其次为糖类，占10%以上。其他还含蛋白质、脂肪、食物纤维、维生素A、C及矿物质。

食疗指南

柑的果肉与柳橙相同，含丰富的维生素C、A，鲜食有美容润肤的功能。平常当水果食用，可收生津解渴的疗效。柑皮即中药所称的陈皮，陈皮有防寒祛寒的功效。中药文献记载，柑性大寒，具解热、治便秘、祛痰等疗效。

精挑细选

不管是椪柑或桶柑，购买时应选果皮光亮、果蒂新鲜、放在手掌上有重感者为佳。若果皮呈干枯状或有斑点，则表示不新鲜，果肉必然少汁不好吃。

食用方法

供鲜食　食用方法是将果皮剥除，果肉一瓣一瓣吃。制作成纯果汁食用，需剥皮去子，以纯果肉打汁，此即俗称的橘子汁。

有胃肠病的人，吃柑一定要节制，并且最好在饭后吃较好。

水果功效简介

龙　眼

作用：补益脾胃，补血安神。

甘　蔗

作用：滋阴润燥，调中和胃。

荔　枝

作用：益气健脾，养血益肝。荔枝核理气止痛。

荔枝淮山大枣粥。荔枝干果 6 个，大枣 5 枚，淮山药 15 克，莲子 10 克。以上几味洗净，放砂锅中，加水，加洗净的大米或糯米，煮粥，莲子和米熟后食用。可治疗脾虚泄泻。

荔枝酒。鲜荔枝肉（连核）500～1000 克，陈米酒 1000 克，浸泡 7 天后可饮用，每日早晚各 1 次。有补益中气作用。

橘　子

橘子有着极高医药价值，全身均可入药。

橘皮（又称陈皮）。气香性温。用于理气、健脾、调中、燥湿、化痰，治疗脾胃气滞造成的脘腹胀满、嗳气、恶心、呕吐、腹痛、泄泻以及湿阻所致的胸闷，或痰湿壅肺之咳嗽、多痰等症。

橘络：为橘的中果皮与内果皮之间的白色网状络丝，俗称筋络。

可用于宣通经络，行气化痰，治疗咳嗽、咯痰、胸胁疼痛。

橘核。有行气散结止痛作用，用于疝气坠痛、睾丸肿痛及乳房结块等症。

葡　萄

作用：益气强志，逐水、利小便、调中治淋、除烦止渴、强筋骨，通经络。

蒸葡萄枸杞子。葡萄干 50 克，枸杞子 30 克。洗净后放入碗内，蒸熟食用。每日 1 次，可连服用。用于阴血不足、神经衰弱者的补益。

梨

梨性凉味甘微酸，能生津润燥、清热化痰、主治热病伤津，止咳化痰、滋阴润肺等。

雪梨菠菜根汤。雪梨 1 个，菠菜 30 克，百合 30 克，百部 12 克。将雪梨洗净切块，菠菜根洗净切段，再将四味共水煎，水沸 40 分钟后，取汁液饮之。可治疗肺结核。

感冒咳嗽、急性气管炎。生梨一个，洗净连皮切碎，加冰糖蒸熟吃。

肺热、咽疼、失音。雪梨捣汁徐徐含咽，每日服 3～4 次。

各种出血（咳血、吐血、尿血、便血、月经血）及遗精等伤阴疾病，心烦、急躁、口渴口干、尿少、便秘。常食煮梨或梨干，取其益阴润燥。

小儿风热、咳嗽、食欲不振。鸭梨水煎取汁，加入大米煮粥。

咽炎、红肿热痛、吞咽困难。沙梨用米醋浸渍，捣烂，榨取汁液，慢慢咽服，早晚各一次。

山　楂

作用：消食、开胃，具有收敛止痢、活血化瘀等多种功效。

香 蕉

香蕉为食,药兼用果品,香蕉的根、茎、果皮亦供药用。性寒味甘,入肺、大肠经,可清热、润肠、解毒、滋阴、降压,适用于热病烦渴、便秘痔血。

便秘:熟透香蕉1~2个去皮吃,早晚各一次。

鼻腔内溃疡作痛:香蕉果皮晒干,焙研细末,调冰片、菜油涂患处。

西 瓜

西瓜瓤、皮、籽可供药用,性寒味甘,能清热解暑,除烦止渴,利小便,治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利、喉痹、口疮等。

生吃西瓜,或者每日煎服西瓜皮20~40克,均能减轻尿频、尿急、尿痛等症状。

肾炎、水肿。西瓜皮晒干,取65克加鲜白茅根100克水煎,每日服三次,或西瓜汁250克常服。

糖尿病、口渴。西瓜皮、冬瓜皮各15克,天花粉12克加水煎服。

烧烫伤、口腔炎。西瓜皮晒干烧灰,加冰片少许研末,用香油调敷。

高血压。西瓜皮(风干)30克,草决明15克水煎代茶饮,或单用西瓜汁或西瓜皮水煎服。

樱 桃

性味甘温涩;功能调中益气、补元气、滋润皮肤。

健美小常识(一)

改善支气管炎

急性支气管炎大都是随着感冒引起气管或支气管粘膜发炎,轻则二三天即可改善,若拖延过久则会演变为慢性化。

支气管炎的患者应严禁抽烟、饮酒，发烧时应多休息，注意保暖。

有益的水果

发烧而引起口干舌燥、声音沙哑、喉咙痛、有痰却咳不出来时，不妨喝梨子汁。

健美小常识（二）

肌肤粗糙

肌肤不光滑、细嫩是最令女性烦恼的事。这或许与化妆品使用不当有关，也或许由于荷尔蒙分泌异常引起。不过，不论是何种因素造成皮肤粗糙，最重要的改善方式就是要从保持体内健康做起。例如：便秘是美容大敌，所以平常应多摄取富含纤维质的食物。此外，平日应维持正常的生活规律，拥有充足的睡眠，才能使你的皮肤光滑细腻。

有益的水果

草莓、奇异果、梅子、柑橘、柿子、苹果。

杨桃汁清凉降火又解渴，不但可清热去燥，并有美化肌肤的功效。其次，患热伤风，大量饮用不加冰块的蜂蜜杨桃汁疗效也很显著。

健美小常识（三）

改善更年期症状

女性从成熟期迈向老年期的时期，就称为“更年期”，此时由于卵巢机能降低，进而引起自律神经失调症。主要症状为头痛、肩膀酸痛、头晕、急躁、食欲不振、失眠等。

不过，有些人却因专注于工作或休闲兴趣，以致全然没有察觉到任何更年期症状。

维生素 C 可减低精神压力、维生素 E 则可促进卵巢功能。所以应多吃富含这类营养的水果。

有益的水果

金橘、苹果、柠檬。

改善便秘

造成便秘的主要原因有:肠的蠕动刺激降低,腹压虚弱、肠部麻痹、大肠弛缓等,年龄越大,出现便秘的比例越高。

改善便秘的方法有三:注意饮食、多运动与改善生活习惯。饮食方面应多吃富含纤维质的蔬果,尤其是水果中含有有机酸,可以有效刺激肠部。

有益的水果

无花果、木瓜、香蕉、奇异果、梨子、柑橘类。

佳　　茗

茶的品类

绿　茶

绿茶主要产于中国、日本。其制法特点是经高温杀青而不发酵。加工方法是，将采摘的鲜叶放入热锅内炒数分钟（也可在穿孔滚筒内以蒸汽对鲜叶鼓风数分钟），这时产生的大量水蒸汽，使叶色转黄，使酶失去，活性被破坏，称为“杀青”。接着在揉台上用手揉制，然后复炒、复揉二三次，使叶色转呈暗橄榄绿色，直至带有翠绿色或起霜，称为“揉捻”。最后再复炒、烘干，除去茶叶水分后再摊凉，然后即可包装。

绿茶制作时只蒸发水分，因而鲜叶内所含的成分损失极少，蛋白质、氨基酸及维生素C、A、K等含量较红茶高。经加工后的绿茶，叶子仍保持绿色，冲泡出的茶汤清淡而微苦，汤色一般呈樱草浅黄绿色或柠檬黄色。“清汤绿叶”是绿茶的基本特质。

碧螺春茶

著名绿茶。产于江苏吴县太湖洞庭东西两山，故又有“洞庭碧螺春茶”之名。关于其名的来历，一说该茶色泽碧绿，外形蜷曲如螺，每于春天采制，故名。而清王应奎《柳南随笔》上说，此茶原产于洞庭山碧螺峰石壁上，很普通的野茶。康熙年间，有人偶然将茶筐放在林间，茶叶受热气而发出异香，采茶人呼其为“吓杀人香”（方言），后康熙南巡，改为“碧螺春”。

碧螺春外形纤细卷曲呈螺形，“香鲜浓、味鲜醇、色鲜艳”。

该茶以“一嫩（芽叶）三鲜（色、香、味）”著称。由嫩梢初展的一芽

一叶精制而成。碧螺春新茶汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮，香气芬芳，味醇而淡，入口爽甜，饮后有回味。

碧螺春茶的制作精细，其是：高温杀青、热揉成形、搓团显毫、文火干燥四过程连续操作，一锅到底。所谓“手不离茶、茶不离锅，炒中带揉、揉中有炒”，其高超的炒制技艺，更显出外形的美和内在品质的精良。

碧螺春茶原分为七级十三等：一级一等、一级二等；二级三等、二级四等；三级五等、三级六等；四级七等、四级八等；五级九等、五级十等；六级十一等、六级十二等、七级十三等计十三个品种等级，现改七级十三等为特级、一级、二级、三级、四级计五个等级。

“铜丝条，螺旋形，浑身毛茶香果味，鲜爽生津。”长期以来，碧螺春茶以“天下第一茶”享誉中外。

黄山毛峰

著名绿茶，创制于清光绪年间，主要产于安徽歙县黄山地区，故名。以松谷阉、吊桥庵、云谷寺、桃花峰等地所产，质量最佳。黄山地区乃云雾之乡，长年云雾弥漫，水气凝重，山风穿流，云雾奔、涌、升、降、飘、逸、明、灭，毛峰茶即在如此环境中诞生。早在宋代时，黄山产茶即有“早春、英华”之称。明代采制成“黄山云雾茶”，至清末始有“毛峰”名茶。

该茶按质量分为特级、一、二、三级和一般五种。特级毛峰从采摘到精制，功夫极精。其特点是：芽叶肥壮匀齐，细扁稍卷曲，白毫多而显露，形似雀舌，色泽油润光亮，绿中稍带金黄，色似象牙。冲泡时清香四溢，沁人心脾。茶汤清澈明亮，香气持久似兰蕙，醇厚爽口，回味甘美。可谓“清秀脱俗，茶中仙子”。泡好的黄山毛峰茶芽叶直竖悬浮，继而徐徐沉降而下。

毛峰茶在茶凉之后，仍有余香，人称“幸有冷香”。

黄山毛峰以清明时节采制的最为香鲜。

信阳毛尖

著名绿茶。主产于河南信阳东云山、震雷山、集云山、天台山、云

雾山和黑龙潭、白龙潭(五山两潭)等地。

该茶制法独特，既用瓜片茶的帚炒杀青法，又用龙井茶的理务法。制法分:生锅、熟锅、烘焙三过程。生锅杀青，熟锅理条，烘焙又分毛火和足火两次进行。

信阳毛尖的成茶外形紧细，峰苗挺秀，茸毛遍布。汤色明净，清香持久，有熟板栗香，入口滋味鲜醇，回甘生津，冲泡四至五次，而茶味不减。以高香耐泡著称于世。

信阳毛尖以东云山毛尖品质最优。其外形条索圆直多毫，色泽翠绿光润，内质香高持久，茶汤明净，滋味鲜醇，回味生津，叶底嫩绿匀整。

龙井茶

我国著名绿茶。产于浙江杭州西湖一带，已有一千二百余年历史。龙井茶色泽翠绿，香气浓郁，甘醇爽口，形如雀舌，“色绿、香郁、味甘、形美”四绝。

龙井茶因其产地不同，分为狮峰龙井、梅坞龙井、西湖龙井三种。始产于宋代，明代益盛。龙井茶在清明前采制的叫“明前”，谷雨前采制的叫“雨前”。向有“雨前是上品，明前是珍品”的说法。龙井茶泡饮时，但见芽芽直立，汤色清冽，茶香四溢，尤以一芽一叶、俗称“一旗一枪”者为极品。

先时此茶按产期先后及芽叶嫩老，分为八级，即“莲心、雀舌、极品、明前、雨前、头春、二春、长大”。今分为十一级，即特级与一至十级。一斤特级龙井，约有茶芽达三万六千个之多。

狮峰龙井为龙井茶中之上品。该茶采摘要求严格，有只采一个嫩芽的，有采一芽一叶或一芽二叶初展的。其制作工艺也很讲究，在炒制工艺中有抖、带、挤、挺、扣、抓、压、磨等十大手法。操作时变化多端，令人叹为观止。

“甘香如兰，幽而不冽，啜之淡然，看似无味，而饮后感太和之气弥漫齿颊之间，此无味之味，乃至味也。”这是品茶名家的赞语。

红　茶

红茶的制法特点是不杀青破坏茶叶中酶的活性，而是以萎凋和发酵来增强酶的活性，形成了红茶"红叶红汤"的特有品质。

红茶制造时，先将新采下的茶从嫩梢进行部分脱水，吸收并蒸发鲜叶的水分，即萎凋；将萎凋叶经过2至6次揉捻，使叶细胞破碎，叶子卷曲卷紧，得以把茶汁从叶子中挤出；然后将揉捻过的叶子进行筛分，按粗细不同分别进行发酵。使鲜叶细胞组织在发酵过程中经历一系列化学变化，从而使茶汤产生较多的优良色泽和醇厚特性，逐渐增进茶叶的品质；再将发酵叶通过热空气烘焙，来进一步吸收叶中水分，终止发酵，停止其化学变化，并最后获得稳定的茶叶品质，使鲜叶从最初的绿色变为最后的暗红色。

红茶依成茶的外形和品质不同，可分为：小种红茶、工夫红茶、红碎茶、窨花红茶和蒸压红茶等。

祁门红茶

又称"祁门功夫茶"、"祁门乌龙"。安徽省祁门、贵池等地出产的名茶。品质优异，以其芬芳郁馥、醇厚甜润而驰誉中外，在红茶中最负盛名。祁门山区自然环境优越，云雾弥漫，空气湿润，向有"晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云"之说，极宜茶树生长，品种优良，制作精细。

该茶特点是：色泽乌润，条索紧细，锋杪秀丽。汤色红艳透明，叶底鲜红明亮。滋味醇厚，回味隽永，即使加入牛奶仍不减茶香，向以高香闻名，其似果香，又似花香，素有"祁门香"之称，声誉日隆。

祁门红茶的制作颇费工夫，故亦称"祁门功夫茶"。解放后，祁门红茶更精益求精，产品远销英国、德国、荷兰等十余个国家和地区，享誉世界。

闽红功夫茶

福建名茶。因制作颇费工夫而闻名。该茶特点是：条索紧结，肥

壮重实，色泽黑褐油润，香气浓郁，滋味醇厚带甜，入口舒爽，汤色红浓，叶底红艳而明亮。

乌龙茶

乌龙茶的主要产地为我国福建和台湾等地。

乌龙茶俗称“绿叶红镶边”（叶片中心呈绿色，边缘呈红色），以“黑色的龙”得名，也称“青茶”。因最早产于福建武夷山峰岩，清代又称“岩茶”。

乌龙茶的制法是，鲜叶采摘后，先在傍晚的阳光下曝晒，称“晒青”。目的是使茶叶失水萎凋，以初去青气。晒后移置室内转凉，称“凉青”；凉青后置器皿中摇动并用手轻拨，称“摇青”；然后再凉青、再摇青，反复进行。这时茶周表面组织破损，茶汁外溢，水分蒸发，氧化作用开始（即形成乌龙茶“绿叶红镶边”的工艺）。凉青、摇青后，适当发酵（过度发酵即成“红茶”，而发酵不够，则有青涩味）；发酵至叶色呈金黄时，用高温烘炒定型，制止其发酵，称“杀青”；杀青后再揉捻，揉后经过初烘、再烘，最后定型成成品茶。

乌龙茶向为闽南、潮州工夫茶品饮对象，饮法上比红、绿茶更为讲究。

安溪铁观音

为闽南乌龙茶中之极品。产于福建安溪。该茶采自铁观音茶种，叶色暗绿，叶面光洁，叶质柔软肥厚，且叶片边缘略呈铁红色，故“沉重如铁”，经十道工序精制而成。

该茶特点是：茶条肥壮，身骨重实，清洌幽香，滋味浓郁，入口微苦，回味甘美。叶片边缘朱红色，中间墨绿色，有“青蒂、绿腹、红镶边、三节色”之说，因“美如观音重似铁”，而有“铁观音”之称。

品质好的铁观音茶，叶面上有一层“沙绿”，即叶面起一层薄薄的白霜。因铁观音茶焙制方法与武夷岩茶有所不同，其萎凋程度减轻，“做青”延长，发酵程度也相应减轻，能保持较多的茶多酚和香味。“杀青”后要用白布包裹茶叶，一边揉捻，一边收缩茶包，几烘几揉再烘干后用低温慢烤，使叶内咖啡碱升华、凝聚于叶面，而形成“白霜”。

此为优质铁观音的标志。

该茶泡饮方法：先将小巧玲珑的陶瓷小壶和小盅烫热，装进约占茶壶十分之七的茶叶，然后冲入沸水，随泡随饮，可连续冲泡三、四次。饮时闻香，品茶，慢啜慢饮。上等铁观音极耐冲泡，其茶香独特，具天然兰花香，香味足且持久。

铁观音分为：春茶、夏茶、暑茶和秋茶。春茶最香，秋茶次之，暑茶再次之，夏茶较差。

武夷岩茶

是产于福建崇安武夷山一带茶叶的总称，因长于山岩中而得名为“岩茶”。

武夷茶是我国青茶类中的主要代表，制法计有十三道工序，享有“武夷焙法，实甲天下”之誉。

武夷名品有“四大名丛”，即大红袍、铁罗汉、白鸡冠、水金龟。以大红袍为极品。其茶树生长在武夷山天心岩附近的九龙窠最后一窠岩脚下。九龙窠为一幽深峡谷，九座嶙峋岩峰犹如九条腾空而起的游龙。峡谷中巨石错落，细泉潺流，布满丛丛簇簇的茶树。“大红袍”生长在得天独厚的自然环境中，再加精工细作，使其品质更加优良。茶师评定，其它名茶冲泡至七次时，味即极淡，而大红袍冲至九次时仍不脱茶之真味，有“茶中王”之称。大红袍茶叶芽叶细厚，稍泛紫色，萌芽轮次少。一般茶树结出的茶果呈绿色，而大红袍茶树结成的茶果像红玛瑙一样胭红，质厚、叶大，冲泡后舒展开的芽叶，可见绿叶上镶着一圈朱砂红，恰似披上一件“大红袍”，故名。

岩茶冲泡后，茶汤金黄明亮，有兰香，入口甘醇清宜，颇有回味。冲泡后所留叶片，边缘微红，中间色绿，号称“绿叶红镶边”。这是因为乌龙茶鲜叶采制加工后，留存颇多叶绿素，故呈绿叶，其红茶色素与蛋白质相结合，又形成红镶边。

白　茶

白茶为不炒不揉的片状茶，形态自然，茸毛不脱，白毫满身，故名。

白茶的制法是，将鲜叶摊放在通风阴凉的自然条件下直接凉干，不用火温加工，制作不经发酵，亦不经揉捻。不用香花熏制而有天然香味。因其是凉干而不吸热的制成品，故冷性更强，有"降肺火"之功效，白茶产地常用其为治疗热症的便药。

白茶根据所采茶树品种、芽叶嫩度及鲜度、采摘标准等方面的差异，又可分为大白、小白、水仙白、寿眉、白毫银针、白牡丹等多种，其中"白毫银针"为名贵品种，遍披白色茸毛，银光闪闪，汤色黄而滋味甜醇，相传已有一千多年历史。

白毫银针

传统白茶为不揉不炒的片状茶，形态自然，茸毛不脱，白毫满身，故名。

白茶主要产区在福建省政和、福鼎、松溪、建阳等地。品种可分：大白、小白、水仙白、白银等，尤以政和出产的"白毫银针"为白茶中之极品。白毫银针芽叶略瘦长，茸毛略薄，光泽较差，但香气清鲜，汤色黄而甜醇，滋味浓厚。系采用大白茶种抽芽精制而成。

白毫银针遍披白色茸毛，色白如银，状似针而得名。该茶有天然香味，性冷强，有健胃提神、祛湿退热、"降肺火"之功效。因而产地群众常用它来治热症。

窨花茶

是融茶叶之美味、鲜花之香味于一炉的茶品，利用了茶叶的吸味特性和鲜花的吐香特性，将茶叶、鲜花拌和窨制而成。其品种因所用花异而有不同，一般有茉莉、玉兰、珠兰、桂花、玫瑰等，以茉莉为上品，总称"花茶"，北方又称"香片"。我国福建、浙江、江西、安徽、江苏等省为花茶生产地。

花茶将茶的清香和花的芬芳融为一体，品饮时，阵阵花香，徐徐而来，品茶者似置身于茶园花圃之中。品饮花茶时，除茶叶的药理作用外，利用花的芬芳还可调节人的精神，也同样对人体起着医疗保健作用。

茶叶除以上六大类外，还有：

茉莉花每年分三期开放。第一期为初夏时节盛开，称为“头花”或“霉花”；第二期于暑期伏天盛开，是为“伏花”（或“夏花”），用伏花窨制的茉莉花茶，其品质最为清香宜人；第三期则为入秋后盛开的“秋花”。

紧压茶

是用黑茶、老青茶、岩青茶、花茶、绿茶等散原料茶经蒸制后，放入特制的模具中压制而成。一般呈砖状，有青砖、茯砖、花砖、黑砖和紧茶、沱茶、金尖等，因压制紧结而得名。其特点是：压制紧实、形状均匀，外观色泽乌润，冲泡后水色黄而红浓，滋味淳正而略带粗涩。

紧压茶以茶中滋生深黄色霉菌孢子，俗称“金花”者为上品。主要产于湖南、湖北、云南、四川等地。

云南普洱茶

中华名茶。主要产于今云南西双版纳和思茅两州，清初，当地六大茶山都划归普洱县管辖，普洱县又为当时重要的茶叶集散地，故称为“普洱茶”。

普洱茶为后发酵茶类，为紧压茶的上品。外形紧结，条索粗壮肥大，色泽乌润或褐红，汤色橙黄，滋味醇厚，回味甘美，具独特的陈香气。而贮藏愈久愈香醇，品质也愈好。

滇南山川毓秀，气候湿润。茶树生于高山，浸润于云泉幽露，故味甘气烈，必久藏以敛其气，越二三十年则内香潜发，味醇韵正，即著名的普洱“陈香”。尤以贮藏三四十年者为茶中极品。

普洱茶的主要产地因自然条件极其优越，故茶叶品质也就特别优良，唐代以来，一直为著名贡茶。

普洱茶品种繁多，分为散茶和各式紧压茶。紧压茶因压制后的形状差异，又分为碗形沱茶、圆形饼茶、正方块形的方茶、心脏形紧茶等种类。因其采摘时间不同，又分为：采于二月的用细而白的茶蕊制成的“毛尖”，其叶少放而犹嫩者名芽茶；采于三、四月者名“小满茶”；采于六、七月者名“谷花茶”（为稻谷扬花季节，故名）；其中，叶大而圆者，状如古代团扇者，名“紧团茶”；小而圆者为“女儿茶”。

普洱茶性温和，耐贮存，解渴、提神，尤能健身。其对人体有多种药理作用：有降脂、减肥、降压、化痰、抑菌、抗老化、抗癌及增进食欲、消食解腻、和胃生津等诸多功效，被美称为“窈窕茶、美容茶、益寿茶”。

茶 道

煮具

一般指煮水的锅。煎茶的煮具最好用陶煲或铜壶，次用铝锅，煮出的茶汤不带异味，且清甜爽滑。

盛具

盛具一般指盛茶的壶，用陶土烧制而成。以江苏宜兴的紫砂陶壶最为著名。

选择一把好的茶壶，可以下述方法鉴别：即用茶壶倒茶时，壶身即使起成 90 度角，壶盖仍不掉地；端把壶时，手过把而壶不烫手；茶壶盖能动，但不松动；倒茶后，壶嘴不向嘴壁流水，嘴边无余滴。

饮具

饮具指饮茶用的茶杯、茶盏、茶碗等。饮具以瓷质的为好，搪瓷杯和保温杯都不宜。因搪瓷材料的透气性差，影响茶味。有人爱用搪瓷缸泡茶，认为既方便，又可以随时加热，将茶叶进一步煎熬。其实茶经过煎熬，茶中的鞣酸煎出过多，在消化道吸收后，常会和食物中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白而凝固，影响食欲和消化，也易发生便秘，有害于人体健康。而用保温杯泡茶（或保温瓶），使茶叶长期浸泡在高温、恒温的水中，非但使茶叶颜色变黄、影响茶汤香味，而且茶中的维生素会遭到破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量溢出，而大大降低了茶的营养价值，且使茶叶失去香味而苦涩。长期饮用，易导致

消化、心血管、神经、造血系统等发生多种疾病。

用江苏宜兴紫砂陶土烧制而成的紫砂陶茶具，是举世公认的质地最好的茶具。

紫砂壶久用后，以沸水注入空壶也有茶味；其耐热性能也好，冬天注入沸水不用担心冷炸，还可文火炖烧；传热慢，冲入沸水也不烫手。

细嫩的名贵绿茶，宜用透明玻璃杯冲泡，以显示其独特的品质特色，边冲泡边欣赏茶叶在水中缓慢吸水而舒展、徐徐浮沉游动的姿态，即“茶舞”。冲泡中高档发红绿茶，如眉茶、烘青、工夫红茶和珠茶等，因为闻香品味为首要，而观形略次，可用瓷杯直接冲饮。低档红绿茶，其香味及化学成分略低，用壶沏泡，水量较多而集中，有利于保温，能充分浸出茶叶之茶味，可得较理想之茶汤，并保持香味。

沏茶

饮茶煮好水后，即是如何合理地沏茶了。要沏出一杯醇香沁人的好茶，第一是选择好茶叶，第二是用好水质。

沏茶，特别是名茶，要有上佳的水质，沏出的茶汤才能香气纯正。

茶中含茶多酚类物质，遇水中铁盐溶液会变成黑褐色，遇碱性或含铁质的水，泡出的茶汤还会有一层“锈油”漂浮，并带有涩味。故泡茶宜用“软水”冲泡，这样泡出的茶汤色、香兼优。

沏茶的水除甘洌的泉水外，能饮用的江、河、湖水经沉淀处理后，再经煮沸，这样可将水中杂质分解沉淀后变成软水，用以沏茶。

而用日常家用的自来水要想沏出理想的茶汤，则应经去氯处理。因自来水含氯气及其它杂质。可以敞口容器将自来水贮存静置 24 小时，使氯气自动挥发，杂质得到沉淀，沏茶时用容器上方 2/3 的水煮沸即可沏茶，这样可提高茶汤之色、香、味。

家庭有条件者也可于水沸后再用沙漏或滤水纸进一步隔去杂质后，再沏茶饮用。

投茶叶的先后

沏茶时在杯中放置茶叶有三种方法。日常沏茶习惯都为先放茶

叶，后冲入沸水，此称为“下投法”；沸水冲入杯中约三分之一容量后再放入茶叶，浸泡一定时间后再冲满水，称“中投法”；在杯中先冲满沸水后再放茶叶，称为“上投法”。

身骨重实、条索紧结、芽叶细嫩、香味成分高，并对茶汤的香气和茶汤色泽均有要求的各类名茶，可采用“上投”法；茶叶的条形松展、比重轻、不易沉入茶汤中的茶叶，宜用“下投”或“中投”法沏茶。对于不同的季节，则可以“秋季中投，夏季上投，冬季下投”的方法参考应用。

沏茶的次数

日常沏茶，无论绿茶、红茶、乌龙茶、花茶，均采用多次冲泡法，一般以冲泡三四次为宜，以充分利用茶叶中的有效成分。但沏茶次数过多，则茶汤色淡，也无营养成分，甚而有害人体健康。

“茶水比”

沏茶时，茶与水的比例称为茶水比。不同的茶水比，沏出的茶汤香气高低、滋味浓淡各异。茶水比过小，即沏茶的用水量多，茶汤会味淡香低；如茶水比过大，而滋味苦涩。故沏茶的茶水比应适当。

一般认为，冲泡绿茶、红茶、花茶的茶水比约可采用 1∶50 为宜。品饮铁观音、武夷岩茶等乌龙茶类，因对茶汤的香味、浓度要求高，茶水比可适当放大，以 1∶20 为宜。

沏茶的水温

沏茶的水温高低是影响茶叶水溶性内含物溢出和香气挥发的重要因素。水温过低，茶叶的滋味成分——香味就不易充分溢出；水温过高，特别是闷泡，则易造成茶汤的汤色和茶叶的暗黄，且香气低。但用水沸过久的水沏茶，则茶汤的新鲜风味也要受损。故沏茶究竟用沸水，还是用温水，要因茶而异。

一般来说，细嫩的高级绿茶，以水温 85 度左右的水冲泡为宜。而乌龙茶、花茶宜用 90 度—95 度的开水冲泡；红茶如滇红、祁红等可

用沸水冲泡；普洱茶用沸水冲泡，才能泡出其香味，且要即冲即饮，沏水后以浸泡2—3分钟为佳，勿超过5分钟，以保持茶香；一般绿茶、红茶、花茶等，也宜用刚沸的水沏茶；而原料粗老的紧压茶类，还不宜用沸水沏，需用煎煮法才能使水溶性物质较快溶解，以充分提取出茶叶内的有效成分，保持鲜爽味；调制冰茶时，宜用50度的温水沏茶，以减少茶叶中的蛋白质和多糖等高分子成分溶入茶汤，也防止茶汤中加入冰块时出现沉淀物。

掌握沏泡的时间。沏茶时间短，茶汁没有泡出；沏茶时间长，茶汤会有闷浊滋味。一般红绿茶以冲泡五分钟为宜；红碎茶、绿碎茶因经揉切作用，颗粒细小，茶叶中的成分易溢出，冲泡三、四分钟即可；乌龙茶因沏茶时先要用沸水浇淋壶身以预热，且茶水比较大，故冲泡时间可缩短为：第一次冲泡时间为一分钟，第二次冲泡时间为一分半，第三次为二分，第四次为二分半，紧压茶为获得较高浓度的茶汤，用煎煮法煮沸茶叶的时间应控制在十分钟以上。

品　茶

饮茶在于品茶，在茶的淡淡微香中，在茶气氤氲的氛围中，人们进入一种淡泊宁静的高远情境里。

饮茶目的之一是通过对茶味、水味的探求、品评，而达到“悟”与“超”的境界。从这点上讲，茶中味就不仅仅是荷味，也应是人生之味、天地万物之味。

人们认为，饮茶时的悠闲宁静与饮酒时的酣畅豪迈是截然不同的。品水饮茶讲究品味与情调，讲究水质的清纯甘洌、茶具的洁净雅致、环境的清静幽雅。通过茶的品饮而达到身心的愉悦和舒适。品茶是一门有深意的艺术。

内容：

尝茶：从干茶的色泽、老嫩、形状，观察茶叶的品质。

闻香：鉴赏茶叶冲泡后散发出的清香。

观汤：欣赏茶叶在冲泡时上下翻腾、舒展之过程，茶叶溶解情况及茶叶冲泡沉静后的姿态。

品味：品赏茶汤的色泽和滋味。

茶之可贵，是其能给人们以刺激，使人兴奋，却和酒根本不同的

是其“乐而不乱”。使人们对饮茶嗜而敬之。而且，茶境中之沉思可陶冶性情，修身养心。

故中华历来以茶香与书香、墨香齐名（号称“三香”），是高雅、安详、和谐之社会精神的体现。有名茶、名水，再有好的品茶家必可深得茶之神韵。

古人认为，“茶品”与“人品”有关。品茶者的道德修养最为重要。从品茶中可看出品茶者的修养，一个品茶者所品的不仅在于茶汤本身的色、香、味等物质特性，还在于通过品茶产生联想，将“茶性”与“人性”相联，以茶性来象征人类的种种美德。

品茶与其他饮茶方式的不同

按饮茶方式不同，有：品茶、喝茶、饮茶、灌茶四种，其中品茶，或称品茗，为饮茶之最高方式。

“品茶”时，如品的是名茶，则除要求所品的茶叶和沏茶的水质要上乘外，对所用茶具和茶叶的冲泡方式也要十分讲究，另外，品茗者“品饮”时还须动作高雅。

品茶时先要将茶杯举至鼻端前闻其香后，再雅致地啜饮，同时要求品茗时品味出茶叶的各种香型、味型及茶汤叶底的色泽类型等。

“喝茶”则次之，所用茶具也要略大些，气氛也较品茶悠闲自在，如需向来客敬茶时，也只须礼节式地说声“请”，即可举杯喝茶。

而“饮茶”更为随便，茶具的使用也较随意，没有特别的讲究，也可用小瓷碗代茶杯沏茶，冲泡的次数也无规定。会饮茶者一般冲“三开”，不讲究者往往冲泡至茶汤无味。

“灌茶”，俗称“牛饮”，大都在口渴难熬，或急事在身时。这时或手捧大碗，大口吞饮；或一杯在手，倒干为止；甚而举起茶壶直往嘴里灌。灌茶时无须注意饮茶时的动作、形态，目的只是为了“解渴”。

茶　诗

a.唐代著名诗人白居易，字乐天，号香山居士。他嗜酒又嗜茶，认为饮茶是人生一大乐趣，对其有益于人体的各种保健功能推崇备至，其诗曰：

携手池边月，开襟竹下风。驱愁知酒力，破睡见茶功。

b.一代文豪苏东坡，嗜茶成性，自称“我馆于南今儿时，尝尽溪茶

与山茗”。苏轼对天下名茶都有了解，对饮茶也有深入的研究，平生作茶诗数十，以诗人的特殊才情，深深地洞察茶之神韵。

仙山灵雨湿行云，洗遍香肌粉末匀。

明月来投玉川子，清风吹破武林春。

要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。

戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人。

全诗通篇以“仙姝神女”喻茶，赞誉了茶的特性。特别是诗中“从来佳茗似佳人”之句，传神入微，成为千古佳句，广为流传，与其所作“欲把西湖比西子”之句，同为神来之笔。旧时，杭州的茶馆曾以此二句为茶馆的楹联，平添高招，引得不少游客流连品饮。

c.苏东坡又作著名《试院煎茶》诗，是他在杭州“试院”监考时，煎茗而饮后记作的：

蟹眼已过鱼眼生，飕飕欲作松风鸣。

蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。

银瓶泻汤夸第二，未识古人煎水意。

君不见昔时李生好客手自煎，贵从活火发新泉。

又不见今时潞公煎茶学西蜀，定州花瓷琢红玉。

我今贫病长苦饥，分无玉盌捧蛾眉。

且学公家作茗饮，砖炉石铫行相随。

不用撑肠拄腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日高时。

诗中描写了煎茶过程及诗人对饮茶之满足。

d.清乾隆皇帝也是历史上著名的嗜茶客。他在六下江南时，曾专程到杭州龙井品茗，并作《坐龙井上烹茶偶成》诗：

龙井新茶龙井泉，一家风味称烹煎；

寸芽出自烂石上，时节焙成谷雨前。

何必凤团夸御茗，聊因雀舌润心莲；

呼之欲出辩才在，笑我依然文字禅。

诗中抒发了对龙井新茶的赞美之情。

日本茶道

中国茶叶约在唐代时，便随着佛教的传播进入到朝鲜半岛和日本列岛。因而最先将茶叶引入日本的，也是日本的僧人。日本茶道

的精神实质，追求人与人的平等相爱和人与自然的高度和谐，而在生活上恪守清寂、安雅，讲究礼仪，被日本人民视为修身养性、学习礼仪、进行人际交往的一种行之有效的方式。日本最有名的茶道流派是所谓“三千家”，被称为“千家流派”。

日本茶道仪式

每次茶道举行时，主人必先在茶室的活动格子门外跪迎宾客，头一位进茶室的必须是来宾中的一位首席宾客（正客），其他客人则随后入室。

来宾入室后，宾主相互鞠躬致礼，主客面对而坐，而正客须坐于主人上手（即左边）。这时主人即去“水屋”取风炉、茶釜、水注、白炭等器物，而客人可浏览欣赏茶室内的陈设布置及字画、鲜花等装饰。主人取器物回茶室后，跪于榻榻米上生火煮水，并从香盒中取出少许香点燃。在风炉上煮水期间，主人要再次至水屋忙碌，这时众宾客则可自由在茶室前的花园中闲步。待主人备齐所有茶道器具时，这时水也将要煮沸了，宾客们再重行进入茶室，茶道仪式才正式开始。

沏茶：主人先将各种茶具用茶巾擦拭后，用茶勺从茶罐中取茶末二三勺，置茶碗中，再注入沸水，并用茶筅搅拌碗中茶水，直至茶汤泛起泡沫为止。

敬茶：敬茶时，主人用左手掌托碗，右手五指持碗边，跪地后举起茶碗（须举案齐眉，与自己额头平齐），恭送至正客前。正客接过茶碗也须举案齐眉，以示对主人致谢。然后再放下碗后重新举起才能饮茶，饮时口中要发出“啧啧”的赞声，表示对主人“好茶”的称誉。待正客饮茶后，余下宾客才能一一依次传饮。饮时可每人一口轮流品饮，也可各人饮一碗，饮后将茶碗递回给主人。

一次茶道仪式的时间，一般在两小时之内。结束后，主人须再次在茶室格子门外跪送宾客，同时接受宾客的临别赞颂。

茶的选购

选茶要诀

以"一看、二闻、三摸、四品"的原则选购"新、干、匀、香、净"的茶。

"新"是选择当年采制的茶叶，避免购用"香陈味晦"的隔年陈茶；

"干"是指选择含水量低的干茶叶，用拇指和食指捻捏茶叶时，能将茶叶捏成粉末。若捻不碎而成小片状的茶叶，则表明茶叶较湿，如湿度大而至霉变，则千万不能饮用，因霉变茶叶非但香气全失，更含有毒素；

"匀"是指茶叶的粗细一致，色泽均匀；

"香"是指茶叶的香气高而纯正；

"净"是指茶叶净度好，不掺入诸如茶梗、茶籽、毛衣或树叶、泥沙、草叶、竹丝等杂物。

"看"是看干茶叶的外观色泽。

外观外形，如龙井则扁平、挺直，而碧螺春呈螺旋形卷曲。看芽尖，一般芽尖多，则茶叶相对嫩；茶叶的外形还以条形紧细者为好，粗松者为次；

看色泽，质量好的茶色泽鲜艳，如绿茶呈翠绿色，红茶则乌润光泽；色泽枯暗者，多为陈茶或次茶；

"闻"是闻干茶叶的香气。消费者可先哈气、后嗅香。好茶有茶的清香，而次的茶则有异味。一般绿茶有清香，红茶带甜香；

"摸"是摸干茶叶的"身骨"和"干潮"。手感重实者，品质好，手感轻者，品质次。茶叶捏上去有较脆的"沙沙声"，用手指捻茶叶能捻成茶末，说明含水量低，是好茶；

"品"是品尝冲泡后的茶味。品尝茶味是否清香幽雅，是否鲜爽醇厚、是否耐泡。

水质要求"清、活、轻"。

"清"对浊而言，要求水"澄之无垢、挠之不浊"；"活"是对死而言，要求水"有源有流"，不是静止水；"轻"对重而言，好水"质地轻，浮于

上"，劣水"质地重，沉于下"。

水味要求"甘、洌(清冷)"。

"甘"是指水含口中有甜美感，无咸苦感。"洌"则是指水含口中有清凉感。

茶道已成为在主张以茶修德的前提下，讲究泡茶方式、品茶艺术的代名词和以茶待客的一整套礼仪。茶道源于唐宋，盛于明清，由"献茗、受茗、闻香、观色、尝味、反盏"六道顺序组成。茶煎好后，主人要持紫砂壶肃行至主客前，各注茶半杯，并宾主各一鞠躬，即为献茗与受茗；客人双手捧杯至鼻前嗅之良久，再徐徐放下，为闻香；再凝视杯中一刻，是为观色；再双手捧杯，微饮半口，细辨其味，尔后慢咽(半杯茶分四口饮完)是为尝味；饮毕，宾客将空杯覆盖于茶盘中，并向主人致谢，是为反盏。

茶道除讲究独特的品饮方法外，还强调在品饮的同时，蕴含茶"礼"，以茶来修"德"。故饮茶者也应是"精行俭德"之人。强调在品茶的同时，"自修内省"，在自然中培育文明。中华茶道的精神主旨是陶冶人的情、敬、怡、真，使人心境处于平和之中。清，乃清洁、清廉、宁静；敬，即尊人慎己、仪态诚恳；怡，精神与行为愉悦；真，即在智慧中达到真善美的和谐。

选　形

市场上的假茶常以桑芽、槐芽、蚕豆叶、冬青叶、柳叶等树叶假冒。真茶边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶背面有绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体，而假茶就没有上述特征；真茶主脉明显，背面叶脉隆起，形成网状脉。假茶则脉多，呈羽状脉；真茶的叶片在茎上呈螺旋状互生，而假茶叶片多数为对生或几片叶簇生在一起。真茶的叶面锯齿上有腺毛，腺毛一旦脱落，还会留下斑点，而用树叶假冒的假茶则无。真茶的叶面光滑，叶背有茸毛垂直生长，假茶叶背或无茸毛或有而呈30度角生长。

选　色

在色泽的鉴别上，一般应是绿茶呈深绿色；乌龙茶则青褐中带

润;红茶乌黑有光。凡茶叶色泽滞枯,绿茶过绿而呈青色,红茶过黑等色泽异常者有假茶之嫌。

选　味

真茶含有茶素和芳香油,闻之有明显茶香,而假茶无香味,但有青草味。用鼻嗅干茶时,有茶叶固有的清鲜香味者为真茶,有青腥气、霉气和其它异味者为假茶。

茶的鉴审

观　形

审评外形包括“干看形状,湿看叶底”。

干看外形:抓一小撮茶叶散开,使条条暴露在眼前,从形状、大小、色泽,鉴审干茶叶的品质。品质优良的茶叶,要求形状、大小、色泽均要一致。

形状要求圆状均为圆状;扁状均为扁状;条状均为条状,能够表明制茶技术的高低。

大小要求圆状的粒粒大小相同;扁状的条条厚薄相等;条状的长短匀称,能够表明鲜叶的采摘技术的高低,制工精粗。

色泽是否一致,茶叶色泽需茶树品种、采摘的茶园、叶色三要素一致的前提下,再加精良的制工,其色泽才能一致,如果“三相同”则“加制工好”。

干茶叶的色度依茶类不同有很大差别。以绿茶为例:色度以黄绿最好(表明叶绿素能全部溶于茶汤中),次为浅绿,深绿最差。细嫩绿茶色泽翠绿油润、有神采;嫩度稍差的,色泽青绿带暗;较老的,色泽绿中带枯暗。

另外,好茶叶外形卷曲优美、圆浑重实,均匀整齐,表面油润、洁净,不含木质纤维、粉末及杂物。

在外形审评中,察看茶叶的嫩度也是关键。嫩度好的,条索紧

结、色泽调匀、净度也好；嫩度差的，条索粗松、色泽花杂、净度也差。

察　色

色泽鉴审在于干看茶叶外表、湿看茶汤和叶底色泽。从辨别茶叶色泽，可以了解茶叶品质的好坏、制工是否精良。

干看茶叶色泽：茶叶除看色度外，还可从外表光泽来辨别。光泽均匀、明毫发光的，说明鲜叶细嫩，制工好；光泽不匀，明亮无光，说明鲜叶老嫩不匀，或者也可能是制作时“杀青”不匀所致；而无光泽又暗枯的，则说明鲜叶粗老，或者是制工不好所致。

湿看茶汤色泽：茶汤的色泽以鲜、清、明、净为上品。凡茶汤色泽浊暗、浅薄者，则为品质差之茶叶。

汤色的深度、混浊与味道无关。一般色深味则浓，色浅味则淡。鲜叶品质的好坏、制法的精粗和贮藏是否妥当，显著影响茶汤汤色的深浅、清浊、鲜陈、明暗。茶汤冲泡后，以在短时间内汤色不变为上品。以绿茶为例：汤色以碧绿为最佳，次为深绿、浅绿，黄绿最差。汤色清澈，说明无沉淀、无浮游物，汤色明亮。碧绿汤色大多是既清澈又明亮；深绿汤色清澈较多，明亮较少；浅绿汤色大多是清澈而不明亮；黄绿汤色则大多无清澈、无明亮。低劣红茶的茶汤色泽沉暗似酱油汤。

名茶的茶汤色泽各不相同：如庐山云雾茶、黄山毛峰、都匀毛尖等，汤色皆浅绿清澈；龙井和玉露茶的汤色碧绿；铁观音茶的汤色金黄艳丽；武夷岩茶的汤色澄黄；白牡丹（白茶）的汤色浅杏，清秀可人；祁门红茶的汤色红亮；云南滇红的汤色红浓鲜明；上等普洱茶的汤色褐紫红而醇厚；花茶的汤色浅澄黄而明亮等。

湿看叶底色泽：叶底色泽与汤色关系较大。叶底色泽鲜亮，汤色清澈；色泽枯暗，汤色混浊。绿茶叶底色度一般以淡绿微黄色最好，次为淡黄绿色，深绿、青绿较差。红茶叶底宜鲜红。

另外评叶底老嫩时，还可用手指揿压叶底。一般以柔软无弹性的叶底表示细嫩，硬而有弹性的表示粗老。以绿茶来讲，叶底以幼嫩多芽、叶肉厚软匀整、色泽明亮的为好，而叶质硬薄，色泽灰暗，带红梗红叶的为差。

鉴　香

干嗅茶香:干嗅是手捧茶叶,将鼻子靠近茶叶,吸入茶叶发出的香气。高香茶、新茶、足火茶,干嗅香气必高,而劣质茶、陈茶或水分含量多的茶,干嗅香气必低。

湿嗅茶香;湿嗅是茶叶经沸水冲泡三五分钟后,用漏瓢捞取泡开的茶叶,迅速反复用鼻嗅。也可将茶叶先冲泡在有盖茶杯内,经三五分钟闭盖后再倒掉茶汤,左手拿杯送至鼻口,右手开杯盖,半掩半开,反复嗅剩下泡叶的香气,细心辨别。注意嗅香宜缓吸、短促。评乌龙名茶——武夷山岩茶时,茶汤不倒出,而用杯盖沿杯边来回搅荡茶汤和泡叶,同时用鼻嗅杯盖和茶汤接触部分,将杯盖从鼻前通过到耳边,反复多嗅,直至辨别到香气为止。

嗅泡叶香气时,闻有花香、嫩香、栗香者为佳,如有闷、霉、烟、焦、油气等异气者则品质差。

饮茶不但用味觉享受茶味,以视觉享受茶汤色泽,也可用嗅觉享受茶汤香味。

茶香因品种而异。因茶叶本身含芳香物质,而茶中的蛋白质、氨基酸及茶多酚等化学成分,亦能形成各不相同的茶香,故茶叶亦称之“香茗”。如“祁门红茶”即具独特而馥郁的玫瑰花香,即著名的“祁门香”;乌龙茶中的“铁观音”茶有天然茶果香,香味醇爽;龙井、寿眉与香片,香气清鲜,透澈心脾,历久不衰;而茉莉花茶,则特别幽香醒神。

品　味

茶汤正常的味道以不苦涩为好。好的茶汤,其味先微苦而后甜,次为苦后不甜,先苦后也苦则为最差。

舌头各部位的味觉是:舌尖对甜味敏感,舌根对苦味敏感,舌中部对鲜涩味敏感。品茶汤味时,茶汤入口不咽下喉,循回吞吐,用吞尖打转二、三次即吐出,不宜过久。

茶叶制作时的火工与茶汤味也有关系,茶汤有焦味,则火工过老;香气低、味淡,则火工不足;火候适度的茶叶,味则佳。

茶叶品级以鲜爽而有微甜味为上,往下依次为鲜爽、鲜醇、纯和、

浓涩，有异味者最差。

冲泡法鉴茶

方法是抓取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用开水冲泡两次，每次泡10分钟。待叶子充分泡开后再分放于两只白瓷清水盆内，这时可仔细观看茶叶的外形、叶脉、锯齿等特征：

真茶应有明显的网状叶脉，主脉直接射向顶端，侧脉伸展至叶缘2/3部位后即向上方弯曲，并呈弧形与上方支脉相联合，在叶的背面有白色茸毛，叶的边缘有明显锯齿，近叶尖部分密而深，近叶基部分稀而疏，近叶柄部分则平滑无锯齿。

假茶冲泡后则无明显叶脉，一般侧脉直射边缘。有的正反两面均有白毫，有的全无白毫。叶的边缘无明显锯齿，或有锯齿但齿形粗大。

新陈茶鉴别

品饮新茶的利弊：

酒当然是越陈越香，但一般说来茶却越陈越次。刚上市的新茶，外表色泽油润，香气清高爽口，饮之清香醇和，确是一种生活享受。故喜欢嗜新茶者相当普遍。但要适量饮用如过多地饮用，会“醉人”。

这是因为刚采撷制作的新茶，茶叶中含有活性较强的鞣酸、咖啡碱、芳香物质和其它生物碱。如大量饮用浓质新茶，茶中的咖啡碱及多种芳香物质，会使人的神经系统和大脑极度兴奋，会使人如酒醉一般出现血液循环加快、心跳加快、心慌、心悸等现象。

从饮茶卫生来讲，刚上市的新茶存放时间不足半月的，不宜饮用。买回后可存放一段时间，以让其所含对人体有刺激作用的物质降低、挥发后再饮用，有利于人体健康。

新茶与陈茶的识别法：

从外观上，新茶的外观新鲜油润、青气重、色泽较碧绿、茶褐素少，条索匀称而疏松。而陈茶因经氧化，久放后叶绿素分解，外观灰暗干枯无光，茶褐素增多，条索则杂乱干硬。新绿茶呈嫩绿或翠绿，表面有光泽。而陈绿茶灰黄，色泽晦暗、枯灰无光。新红茶色泽油润

或乌润，陈红茶则色泽灰褐或灰暗。

从手感上，新茶手感干燥，用手指捏干茶叶或放于手掌心捻，茶叶即成粉末。而陈茶手感松软、潮湿，一般不易捻碎。

从冲泡后的色泽和香味上，新茶经冲泡后，叶芽舒展，汤色清澄，闻之清香扑鼻。而陈茶冲泡后，芽叶萎缩，汤色暗浑，闻之则香气低沉。

从茶味上，饮新茶，舌感醇和清香、鲜爽；饮陈茶，舌感淡而不爽。

次品、劣质变质茶鉴别

凡鲜叶采制技术不当或保管不善而产生的烟、焦、酸、馊、霉、油气及有药味、日晒味、鱼腥味，或有较多的红梗、红叶和花青素等病变茶，均可称为次品茶或劣质变质茶。

鉴别次品、劣变质茶可用下述方法：

嗅焦气：茶叶嗅之有高火气、焦糖气，但经短期存放后可消失之茶为“次品茶”；而干嗅或冲泡后湿嗅都闻有焦气，存放后也不易消失的，则为“劣变质茶”，不能饮用。

此外，如果嗅有霉气、烟气、日晒气、油气、药物味、鱼腥味等异味，但经处理后异味可消除的茶叶为次品茶；如经处理后仍不能消除异味的茶为劣变质茶，不能饮用。

此外，如果嗅有霉气、烟气、日晒气、油气、药物味、鱼腥味等异味，但经处理后异味可清除的茶叶为次品茶；如经过处理后仍不能消除异味的茶为变质茶，不能饮用。

茶的存贮

贮茶须知

茶叶中含大量的亲水性化学成分，极易吸湿和占染异味，容易在空气中氧化。又可因温湿度、异味、光线、空气、微生物等诸多原因，而引起茶叶的变色、变味、失去茶香等不良变化。因而，茶叶的贮存

必须注意密封、避光、防止陈化，更切勿放于阳光能直接照射的地方，以免产生日晒味，应置于密封性好的锡罐（最佳）、漆罐或马口铁罐内，这些罐口都为双层罐盖，可进一步隔绝潮气，较能保味。密封容器应尽量选用外形细小者，容器内的茶叶也要尽可能多放，以减少空气，利于保存。

讲究一点的，还可于茶罐的下方，再用洁净小布袋装入少许干燥木炭粒，这样对防潮大有好处。可每隔半年（初夏或初冬时较宜）更换袋中木炭一次，可进一步保持茶叶的干燥；茶叶罐的放置也应注意置于无光透、又阴凉干燥的暗柜中，切勿置于厨房内等潮气重的地方；并且茶叶极易吸收异味，存放时要与异味隔开，特别与香皂、煤油、烟酒、樟脑、花椒等异味物盛茶叶的罐头、塑料袋，宜放在温度较低的地方（最好在摄氏5度左右）。茶叶密封后置冰箱内是最佳场所，一般可置冰箱下层，以延缓茶叶变质。

贮存茶叶“宜温燥而不宜冷湿，宜清凉而不宜闷热”。

茶饮料

茶 酒

茶酒是一种低度含醇的碳酸饮料。有的用传统的茶叶提取液，加入增甜、增酸剂和酒基，直接配制。也有在茶叶提取液中加入酒母经发酵处理，产生酒香后滤去沉淀物，再加入其他配料制成的。

茶酒有酒的芬芳。酒度一般在2～5度，糖度8～9度，酸度在0.2～0.8度，具有酒质色泽明亮、香郁，酸甜适中，口感强等特点。目前主要有绿茶汽酒、乌龙茶酒、文君系列茶酒及云雾茶酒等。国外有将红茶的茶水注入放冰块的容器内，再加入适量的葡萄酒、糖等制成的葡萄冰茶酒。

冰 茶

国外，特别是欧美风行饮用冰茶。冰茶的调制方法是先在杯内

放入占杯子容量2/3的冰块,然后将红茶汁倒入,同时加入适量蜂蜜,再加1—2片新鲜柠檬调制而成。

冰茶调制时,可加入各种水果,如菠萝片、鲜草莓等,再加冰块或置冰箱内冷冻后饮用,则为各种冰镇水果茶。

茶的成分及效用

茶叶的成分

茶叶中含有蛋白质、茶多酚、咖啡碱、碳水化合物、各种矿物质、维生素和氨基酸,还含有脂肪和芳香物质等,茶叶是一种营养较为全面的物质。

茶叶中的蛋白质含量约15%~25%,但冲泡时能溶于水的仅2%左右,由谷蛋白、球蛋白、精蛋白和白蛋白组成。其中谷蛋白所占的比例最大,而对茶汤味道有重要作用的是溶于水的白蛋白。茶叶中的蛋白质能与茶多酚结合后产生沉淀作用,使可溶性茶多酚减少,从而减轻了绿茶的苦味。

茶多酚是茶叶中三十多种酚类物质的总称,其主体物质为儿茶素。茶叶中含20%~30%的茶多酚,主要有黄烷类、花色甙类、黄酮类、酚酸类等。

其中黄酮类化合物含路丁,常用来治心血管疾病。因乳类能与茶多酚形成复合物,故如在茶中加进牛乳,能降低茶叶的收敛性,促进人体对蛋白质的吸收。茶多酚中的主体物质儿茶素能防治心血管疾病,并能抑制、杀伤癌细胞,提高抑制癌细胞生物酶的活性,从而增强抗癌能力。

茶叶中的生物碱类,主要是嘌呤类生物碱。包括咖啡碱、茶碱、可可豆碱、黄嘌呤、腺碱等。其中咖啡碱是一种含量高的生物碱,对人体非常有益。在茶叶中的含量约百分之二至五,而泡茶时有百分之八十的咖啡碱可溶于水中。咖啡碱的主要药理作用是能兴奋中枢神经,消除疲劳,排毒利尿,加速血液循环,促进新陈代谢。

碳水化合物又称糖类,在茶叶中含量较高,包括葡萄糖、果糖、核

糖、蔗糖、甘露糖、半乳糖、棉子糖、麦芽糖等。茶叶中糖的含量约30%左右，但不易溶于水，泡茶时的浸出物仅5%左右，故茶是低热量饮料。

矿物质在茶叶中品种较多，约含4%～7%，多半溶于水，被人吸收利用。主要是钾盐，约占50%，磷盐约占15%，其次是钙、镁、铁、锰、氯、铝，微量成分是：锌、铜、氟、钴、钠、钛、硼、硫等。

茶叶中含多种人体必需的维生素，有水溶性和脂溶性两类。

水溶性维生素中含量较多的是维生素C，在高级绿茶中达0.5%，而红茶因维生素C大量氧化而含量比绿茶少得多。水溶性维生素中还有维生素B_1、B_2、B_3、B_{11}、B_{12}等，都是人体不可缺少的有益成分。脂溶性维生素含量较多的是维生素A，每100克高级绿茶中可含180毫克。还有维生素D、E、K、P等。

氨基酸在茶叶中多达30多种。有茶氨酸、光氨酸、脯氨酸、赖氨酸、精氨酸、甘氨酸、天冬氨酸、丙氨酸、谷氨酸等。其中茶氨酸、天冬氨酸、谷氨酸含量最高。氨基酸是茶叶中主要的滋味物质。

脂多糖，是糖和脂肪结合在一起的大分子复合物，有重要的药理作用，呈粉状。是组成茶叶细胞壁的重要成分。

茶叶中含百分之九的脂多糖。有防辐射损伤、改善造血机能、保护血相的功能。还有降血糖、降血脂、抗凝血、抗血栓，增强机体的免疫功能，增强冠状动脉的血流量等药理作用。

茶叶中的脂肪类在红茶中约占2%～3%，含磷脂、硫脂、糖脂、甘油三酸脂等，茶叶中的脂肪酸主要是亚油酸和亚麻酸，都是人体必需的物质，是脑磷脂、卵磷脂的重要组成部分。

此外还有芳香类物质，占茶叶的0.6%，含庚稀醇、茉莉花素、香茅醇、紫罗兰酮等。芳香类物质的作用有杀死病原菌、消炎镇痛、促进人体糖代谢。

防治贫血

利尿解毒。

明目益气

茶叶含维生素A、B_2、C，对缺乏维生素A、B_2引起的目昏、目涩、羞明、角膜炎、干眼症、夜盲等目疾，有一定的防治作用。另外，因茶

有清肝热、消炎杀菌的功能，故也可防肝热目昏，风火伤目及急性角膜炎。

由于茶叶中富含蛋白质、糖类、维生素等营养物质，咖啡碱又能兴奋中枢神经，强心提神，增强胃肠、肝、脾、肾的机能，消除疲劳，增强骨骼肌的收缩力，从而对人体起到补益元气、增加体力、强身保健的作用。

浓茶漱口的医疗保健作用

饭后不宜立即饮茶，但从医疗保健角度看，可泡一杯浓茶漱口。

饭后泡浓茶漱口可有效地消除口腔内的肥腻，并能清热消炎，有轻微的杀菌作用，同时亦可防治龋齿。如不慎咬伤舌头、牙肉，或有轻微的口腔炎，也可用浓茶漱口，以减轻口腔内细菌的活力，洁净伤口、消炎解毒。茶中的茶多酚与鞣酸还可使单细胞菌类蛋白质凝固，而促使口腔内的轻微创伤愈合。用茶汤漱口还可有效地防治流行性感冒；平时饭后坚持用茶汤漱口，能有效地抵御流感病毒对人体的侵袭。

但用茶汤漱口，不宜用头泡茶，也不宜用冷茶，而应用刚冲泡的二泡或第三泡温茶漱口为宜。

茶还可预防牙床出血、浮肿及眼底出血。咀嚼干茶叶则可减轻怀孕妇女妊娠期的反应及晕车、晕船引起的恶心。茶叶还具有防止甲状腺机能亢进的功效。用加有牛奶的煮沸的甜浓茶可作为酒精中毒、麻醉药中毒时的解毒剂等。

抗癌作用

人类的生存环境中存在着许多致癌物质，而其中的亚硝基化合物，对人体有较强的致癌能力，是目前比较肯定的致癌物质。而茶叶中的茶多酚则可阻断亚硝基化合物在人体内的合成，抑制引起突变的变异原，抑制癌细胞的生长，抑制肿瘤细胞的增殖，起明显的抗突变作用。茶叶能提高机体和器官的抗氧化能力，使人体细胞的免疫功能加强，从而提高防癌抗癌的效应。

绿茶、紧压茶、乌龙茶、红茶等均可阻断亚硝基化合物的形成，各类茶叶对亚硝基化合物的平均阻断率达 65%，其中尤以绿茶防癌效果最好（因绿茶中的多酚类含量最高）。经对我国采茶区 145 种茶叶

的试验筛选,发现绿茶阻断亚硝基致癌物的阻断率达90%以上,其次为紧压茶、花茶、乌龙茶等。

有研究表明,喝茶能有效地减少患皮肤癌的机会。在预防皮肤癌方面,喝红茶比喝绿茶有更大的优越性。

茶叶中具有抗癌功效的有效成分主要是茶多酚。其主体物质是多种儿茶素,它具有抗氧化的作用,能阻断某些致癌物的生长,起抑制促癌物,杀伤癌细胞和抑制癌细胞生长的作用。

另外除茶多酚外,茶叶中还含有多种维生素A、C、E、脂多糖、微量元素锌和硒等,都有抑制亚硝基化合物致癌的作用。茶叶能治癌的效应,可能是以茶多酚为主的多种有效成分协同作用的结果。

饮茶宜忌

饮茶须知

饮茶要适当,忌饮冷茶。温茶、热茶能使人神清气爽,耳聪目明,饮冷茶则对身体有滞寒、聚痰的副作用。而喝过烫的茶对人的咽喉、食道、胃的刺激较强,长期饮用烫茶,易使胃壁受损,引起胃部病变,甚而引起咽喉癌等。饮茶温度一般应控制在摄氏55度以下为宜。

饮茶宜清淡,不宜过浓,温茶淡茶最养人。茶汁太浓,茶叶中的咖啡碱、茶碱会引起精神过度兴奋,并刺激心脏和血管,茶汁过浓,还会引起胃酸分泌过多,易引发胃肠道病理变化,特别对溃疡病患者不利。

饮茶也要适时。饭前饮茶会冲淡胃液,妨碍食物消化,使饮食无味。一般以饭后饮茶为宜。故饭后隔一小时后再饮茶为宜,这时,胃液的消化功能减退,饮茶则能刺激胃液分泌,帮助消化。空腹时忌饮茶。空腹饮茶,会冷脾胃,并冲淡胃液,减少胃酸的分泌而妨碍消化。

饮茶也要适量。茶性质寒凉,饮之不宜过多。过多饮茶会使体内水分增加,血液循环加快,心跳加快,而加重心、肾脏的负担,导致植物神经功能失调,并引起茶碱在胃内积聚,刺激过多的胃酸分泌,引起肠胃道的病理变化,甚而加重或引起溃疡,故患胃病、神经衰弱

者，尤其不应多饮茶。中老年人每天以饮四至五杯为宜，每杯约放二至三克茶叶。

饮茶五忌

茶叶营养丰富，经常饮茶有益于身体健康，但饮用时必须科学得法。

忌空腹喝茶。有的人喜欢早晨起床后空腹喝茶，这对身体没什么好处。因为早晨空腹喝茶会冲淡胃酸，不利于消化。茶叶性寒味苦，可抑制胃活动而降低食欲，影响早上进食量。

饭后忌立即饮茶。因为茶叶的鞣酸可使蛋白质凝固，使胃肠难以消化吸收；食物中的微量元素也容易与茶中的酸、碱发生反应，形成不溶性盐，妨碍食物营养成分的利用。

临睡前少饮茶。茶叶中含有咖啡碱、茶碱、可可碱，都具有提神兴奋之作用。睡前饮茶过多，势必影响入睡。

喝茶忌醉。喝茶过量或不当，能导致茶醉。空腹喝茶，素食喝浓茶，都能引起茶醉。茶醉表现为心慌或心昏，四肢无力，站立不稳，胃肠不舒服，还感到腹中饥饿。喝点白开水或吃几块糖、吃些水果类和饭菜，都有解茶醉的作用。

泡得过久的茶不宜喝，最好当天泡当天喝。夏日也不可喝隔夜茶，以防肠道感染。

茶叶的营养价值

茶叶是世界著名的三大饮料之一，是我国人民最主要的饮料。

茶叶营养丰富，所含的成分很多，将近400种。主要有的咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及苷类化合物、茶鞣质、儿茶素、酚类、醇类、醛类、酸类、酯类、芳香油化合物、碳水化合物、多种维生素、蛋白质和氨基酸。茶叶中还含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、钼、锌、硒、铜、锗、镁等多种矿物质。这些成分对人体大多有益。它的主要功能是止泻生津、提神醒脑、消食解腻、通便利尿、去痰止咳、明目清火、消暑止痢、消炎解毒等。由于茶叶中对人体防病治病有重要意义，我国民间的“开门七件事”(柴、米、油、盐、酱、醋、茶)中就包括了

茶叶,同时还有“不可一日无茶”之说。

不宜饮茶者

睡觉易失眠者　晚上睡觉易失眠者不宜临睡前饮茶,更忌饮浓茶。因茶叶中内含的咖啡碱和芳香物质都是一种兴奋剂,能使中枢神经及大脑兴奋,并促使心跳、血流加快,而导致人久久不能入睡。

感冒发热者　感冒发热是由细菌侵袭,病毒感染或其它各种疾病引起的症状。感冒者往往皮肤血管扩张,并大量出汗,使人体中的水分、电解质及营养物质消耗,以至有口渴的感觉。这时,正确的方法是,给感冒者多喝开水,而不宜饮茶,更不能饮浓茶。因茶叶中的茶碱会提高人体温度而加剧患者的发热,另外,由于茶碱利尿,而使患者服用的解热降温药物的疗效减小,对退热不利。

胃溃疡患者　胃溃疡病患者宜少饮茶,更不宜饮浓茶。人体胃部内的磷酸二脂酶,起抑制胃壁细胞分泌胃酸的作用,而茶叶中的茶碱,则能抑制磷酸二脂酶的活力。胃溃疡患者饮茶一多,则使胃酸分泌过多,从而影响溃疡面的愈合,并产生疼痛等症状。溃疡病患者饮茶时,可在茶叶中放些牛奶进行稀释,以减少饮茶促使胃液分泌的作用。

孕妇　茶叶中的咖啡碱会对胎儿产生不良刺激,影响胎儿生长发育。孕妇可适当饮含锌量较高的绿茶,但以淡茶、少量为宜。

肾脏功能虚弱或不健全者,宜少饮茶,尤其是晚饭后入睡前;肠胃功能不健全者也宜少饮茶,特别忌清晨空腹饮茶,以免阻碍维生素 B_2 和铁质的吸收,导致出现胃痛,增加肾脏的负担;女性月经期、哺乳期、服避孕药期间,均不宜多饮或饮浓茶,否则易形成缺铁性贫血,或妨碍乳汗分泌,或降低避孕药药效,使药物难以溶解吸收。

临睡前不宜饮茶　饮茶能强心利尿、兴奋神经、刺激肠胃、血管,故临睡前不宜饮茶,特别是浓茶,以免损伤肠胃,影响睡眠。

服药前后不宜饮茶　因茶含鞣酸、茶碱、咖啡碱等,易与药物引起化学反应而改变药性,甚而形成有毒物质,不但失去治疗作用,且会引起不良副作用。一般在服药前后二小时饮茶较为适宜。同时,也不宜用茶水服药。用茶水服药,茶叶中的鞣酸同样要与药物结合、沉淀,阻碍吸收,影响药效。

饭前饭后不宜饮茶　饭前饭后均不宜立即饮茶，特别是浓茶。因为茶水除冲淡胃酸外，茶中的茶多酚易与胃中的蛋白质结合，而鞣酸也会与食物中的铁质和蛋白质起凝固作用，从而降低肠胃对蛋白质和铁质的消化、吸收。另外，饭前饮茶也会冲淡唾液，使饮食无味，并使消化器官吸收蛋白质的功能下降。一般以饭前或饭后一小时饮茶较为适宜。

酒后不宜饮茶　饮酒后不宜立即饮茶，特别是饮浓茶。

饮酒开阳发热，使阳气上升，促进血液循环。而茶叶则味苦、属阴、主降。酒后饮茶则酒性驱肾，而肾主水、水生温，易造成寒滞，导致小便频浊、阳痿、大便燥结等症状。另外，酒中含酒精，其对心血管有较大的刺激。而浓茶同样具兴奋心脏的作用，两者相合，更加剧了对心脏的刺激，对于心脏功能不健全者尤为不利。

养生益寿

四季养生保健

如何克服春困

暖洋洋的天气常使人感到懒洋洋的。这是为什么呢?

原来,人体的生理功能是和自然界的季节变化息息相关的,能随着气温高低的转换而相应调节。冬天,气温较低,人体为了适应寒冷的环境,保护体内的温度而防止热量散失,皮肤和微血管处于紧张收缩的状态。在体温调节中枢不断发布一系列调节热量的指令下,维持机体的生理恒温和中枢神经系统的兴奋性信息增高,因此人的大脑也比较清醒。所以,在寒冷的刺激下,人是不会感到懒洋洋的。而春天,气温适中,机体产生的热量正好与体内外的环境相协调而保持恒温,人体的体温调节中枢不需要像冬天那样紧张地积聚调动热量,也不像夏天那样不断地指令排汗以排泄热量。这时皮肤和肌肉微血管处于弛缓舒张的状态中,血流缓慢,体表血液供应量增加。流入大脑微血管的血液相应减少,中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱,抑制性功能相对增强,于是出现了懒洋洋,无精打采,昏沉欲睡,表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

怎样克服春困呢?最好的办法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则,做到起居劳作,精神调摄,顺应春天阳气升发的特点,使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气,舒展畅达,生机勃发。

在起居方面,宜早卧早起,保证有一定的睡眠时间。小儿生理需要比大人有更多的睡眠时间,老人晚间睡眠质量普遍不佳,应当安排一定的时间午睡,足量的睡眠有助于消除疲劳。还要注意居室空气的新鲜流通。春天气候时寒时暖,有些人习惯于紧闭门窗。这样,室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“春

困”，使人感到头晕，困乏烦闷。所以，勤开门窗，保持室内空气新鲜，不仅对防治春病有利，对克服“春困”也有一定的作用。

在锻炼方面，要做到清晨早起，松解衣扣，散披头发，放松形体，信步漫行。同时选择轻柔舒缓的活动项目，或练嘘字功，或做体操，或慢跑，或打太极拳，以活动关节，舒展肢体，使郁滞宣行，气血疏利，阳气升发。据有关研究表明，运动锻炼在振奋精神上比服药的效果要好得多。

饮食调摄对克服“春困”也很重要。春天阳气升发，辛甘之品有助于春阳，温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子椒等也宜常食，至于寒凉、油腻、粘滞的食物，易伤脾胃阳气，则应尽量少食。此外，还应当注意劳逸结合。休息时可以听听音乐，聊聊天，参加一些娱乐活动，在欢愉和谐的氛围中，忘却“春困”。

春夏正是养阳好时机

现存最早的医学巨著《黄帝内经》提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，长期以来，它对人们养生防病、防老延年很有指导价值。“春夏养阳”就是要求人们在春夏之季顺从自然界春主升、夏主长的规律，重视保养阳气。按照中医理论，阳气是与阴精相对而言的，它是脏腑、组织器官功能活动的动力，有温煦、防御、固摄等作用。明代名医张景岳甚至说“人之有生，全赖此气”。可见保养阳气对于增强体质、延年益寿的重要意义。

夏暑季节，气候炎热，人们多喜贪凉饮冷。殊不知过于贪凉，易损伤人体阳气，导致疾病发生。人生活在大自然中，外界环境中的阴阳消长变化，势必影响人体内在的阴阳变化。古代医家根据春夏阳气旺盛的特点，提出夏养阳的养生之戒，就是要使人体内的阴阳顺应自然界阴阳的变化，保持体内阴阳的协调。那么，怎样做到“春夏养阳”呢？

调精神以养阳。中医认为，骤然大喜可导致心阳之气涣散，故春夏需注重精神调摄，凡遇事皆应恬淡虚无，淡然处之，切忌大喜大悲，以保养阳气，当然恬淡虚无并不排除正常的情志活动。

慎起居以养阳。春夏之时，自然界万物复苏，草木生长旺盛，身

体起居也应随之作出适应性的调节。如清晨起床应早些，起床洗漱后可在室外清静之处散步或慢跑，以呼吸新鲜空气，舒展人体阳气。夏日不要贪凉露宿，或夜卧冰冷潮湿之处，以免人体肌表经络遭受风寒湿邪袭后，阳气为邪气闭阻而引起肢体、关节、肌肉等处疼痛、酸楚、麻木及关节肿大、屈伸不利等症状。春夏之时性生活也宜适中为度，以防房劳太甚，耗伤元阳。古人认为“大凡快爽处，即是受病处”，强调“于快意处发猛省”，就是告诫人们生活起居宜谨慎安排，万不可只图一时之快。

节饮食以养阳。不要过度饮冷，尤其是老年人、幼儿以及素体阳虚之人须慎食瓜果、冷饮等生冷之物，免伤脾胃阳气，老年人每多肾亏脾弱阳气不足，饮食尤有讲究，如煮饭宜从陈廪米微炒，则松软而易消化；煮粥宜用新米煮成糜状为度，食后能使脾胃健运，五脏安和。

巧运动以养阳。生命在于运动，春夏之季更宜通过各种有益的运动以活动筋骨，畅达气血养护阳气。一般可根据不同年龄、性别及身体状况选择适当的运动方式，以形体虽劳而不倦，肌肤微微汗出为宜。若能并行“搅海吞津法”或“存思冰雪法”以滋阴养阳，使阴阳调和，百疾不生。

重食疗以养阳。自然界春夏两季阳气活动旺盛，素体阳虚之人趁此时采用适当的食疗方法则往往能收到益气温阳，强壮除病的效果。具有益气温阳功用的食物，如雄鸡、大枣、胡桃等，以及具有温阳祛寒功效的药粥、药饼等均可酌情食用，但阳盛体质或疮疖炎症患者饮食不宜过温。

借药治以养阳。在一般情况下，春夏之季多温热病症，每取寒凉的方药进行治疗。然而素体阳气羸弱者，虽时值盛夏酷暑，仍可服用人参、黄芪、附子、肉桂等益气补阳之品，以俾阳气渐复，神爽体健。此外，还有一些虚寒病症，每至冬季则易发作，往往可采用冬病夏治的方法来协助人体“春夏养阳”，以保证在秋冬仍有较强的抵抗力，预防这些疾病的发作。

此外，夏属火，应于心，心气旺于夏。祖国医学认为，心脏主管血液的运行，津液是血液的组成部分，来自于水谷精微，汗为精液所化，故“血汗同源”，“汗为心液”。夏季出汗过多则易损伤心气心阳，出现心悸、气短、神疲、失眠、恶寒、舌淡等症，可将五味子、乌梅捣烂与姜汁、砂糖兑和饮用，也可服参麦饮、五味子饮等养心阴，助心阳。适当

喝些酸梅汤等也有脾益，因其能敛汗生津，以复心阳。对心脏病患者，炙甘草汤、生脉散（饮）等也不失为良剂。

当然，阴阳是互相关联的。春夏之令也要注意适时减少衣着，防暑降温，勿过食辛热之品，以防阴精过度耗伤，日久损及阳气。

药枕防暑效果好

盛夏来临，老年人可以自己动手制作药枕防暑，既价廉又方便。简单一点，只要到中药铺买青蒿和藿香（各等份）二味，包好放在枕席下即可。

青蒿又名香蒿，气味芬芳，有清暑辟秽之效。民间多用以防蚊避疟，老幼相宜。藿香又名合香，因气味芳香，常用以合制香料，功能清暑醒脾，化湿开胃。不少药物的药力可以借呼吸途径输送周身经脉，达到预期疗效。

高温季节，老年人如已感觉头昏、体倦、胸闷不爽甚至畏风肢楚，则多为中暑先兆，应及时去医院检查治疗。同时可在枕内再加些香薷、薄荷之类，协助祛暑解热，有益无害。

如有条件者可用纱布缝成枕囊，把青蒿、藿香等草药研碎，纳入其中，制成枕芯，再铺上枕巾或枕席即可。

患有高血压的老人，枕内可加些野菊花和桑叶，对平时头昏眼花症状可以减轻。神经衰弱患者则可加些菖蒲、侧柏叶，对于健忘、失眠可有改善。古人爱以香囊为枕。因大凡芳香之品多具升清化浊之效，常年用之，能清神逸志、改善睡眠、恢复疲劳。俗话说：“一世人生半世枕”。中医独特的“药枕疗法”，利用睡眠的时间治病防病健身，实在值得推广。

老年人夏季衣着要注意什么

老年人对气候冷热的变化调节能力弱，所以老年人应注意夏季服装穿着的防暑作用，以有利于预防中暑与健康长寿。

老年人穿的衣服，要求具有较好的透气、透湿与隔热等性能，以利于热量的外散。棉纺织品吸湿性强，可吸收皮肤排出的汗液，它既有利于皮肤通过出汗向体外排热又能减少皮肤表面因出汗引起的发

粘感，保持皮肤干燥、清洁。的确良衣服吸湿性、透气性较差，所以使人感到闷热。相反，穿丝绸品制作的服装之所以使人感到凉爽舒适，主要是由于吸湿性和透气性较好。真丝绸系蛋白质纤维，穿着后对皮肤无任何刺激作用，且美观、易干。因此，老年人夏季服装应选择丝绸织品和针棉织品为材料。锦纶、涤纶、丙纶等合成纤维品，吸湿性和透气性较差，穿后容易感到闷气，老年人皮肤干燥、发痒，更不宜以这些材料做贴身内衣，也不宜制作夏季衣服。

老年人夏季服装的样式可采用开放型结构，也可能使皮肤表面暴露在在外面，使体内产生的热量能较快地向外散发。另外，夏季宜穿白色或浅色的衣服，不宜穿深色或黑色的衣服。这样，既可防止强烈的日光照射、保护皮肤，又能通风发汗，使人凉爽。

长夏为何要防湿

(1)居住环境，避免潮湿。《黄帝内经》提出："伤于湿者，下先受之。"其意思是湿邪伤人，最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关，故其伤人也多从下部开始，如常见的下肢溃疡、湿性脚气、妇女带下、下肢关节疼痛等症，往往都与湿邪有关。因此，在长夏季节，居室一定要避免潮湿，尽可能做到空气流通、清爽、干燥。

(2)饮食清淡，易于消化。长夏季节最好少吃油腻食物，多吃清淡易于消化的食物，如元代著名养生学家邱处机所说："温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当蒸蒸日上。"这里还指出，饮食也不应过凉，因为寒冷饮食最能伤脾的阳气，造成脾阳不适。由于消化功能减弱，一定要把好"病从口入"这一关，不吃腐烂变质食物，不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净，应多食清热利湿的食物，使体内湿热之邪从小便排出。清热利湿食物以绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥最为理想。

(3)避免外感湿邪。由于长夏阴雨连绵，人们极易感受外来湿邪的侵袭。出现头重、倦怠、身重、嗜睡等症。严重者还能伤及脾阳，造成呕吐腹泻、脘腹冷痛、大便稀薄。因此，长夏一定要避免湿邪侵袭，做到外出带伞、及时避雨。若涉水淋雨，回家后要立即服用姜糖水。有头重、身热不扬等症状者，可服藿香正气水等药。由于天气闷热，阴雨连绵，空气潮湿，衣服极易返潮，甚至发霉，人也会感到不适。穿

着返潮的衣物，容易感冒或诱发关节产痛，因此，衣服要经常晒一晒。

总之，根据祖国医学“春夏养阳”的原则，长夏防湿的关键在于要保养人体阳气。只有阳气充足，湿邪才不易侵犯。

如何设计凉爽宜人的居室

夏天，家庭居室小气候的好坏，直接影响到人体的健康。那么，居室的小气候怎样才能保持凉爽宜人呢？

首先要有良好的温湿度。夏天，居室要经常通风、洒水。室内温度保持在25℃左右为宜，最高不超过30℃，湿度保持在60%左右。这就要求每天早晚要开窗通风，中午天气热可关窗。室内经常洒水，或拖地板，以保持一定湿度，给人以凉爽感。利用电风扇散热，风速不宜太大，人不要对着电扇吹风，以免损害健康。

住单元房的家庭，因厨房和卧室相连，做饭时应关住厨房门，打开厨房窗户，不要让气流入居室。

室内夜间照明可应用日光灯，不要用白炽灯泡，这样可减少室内热量。卧室可用6瓦的小荧光灯，外面灯罩可用淡绿色或浅蓝色，给人以安静舒适感。

室内窗户应悬挂窗帘，这样可阻挡阳光辐射。穿帘颜色也以淡绿色或浅蓝色为宜。这会有清新凉爽的感觉，并能起到镇静神经的作用。

注意庭院、阳台和屋顶绿化。院内种植一些花草树木，并让藤蔓类植物覆盖墙面、阳台，可有效地减少阳光辐射。有人测定，树木遮阳的墙面，温度可低8℃左右；有藤蔓植物覆盖的阳台要低5℃左右，住楼房的家庭，如能搞好垂直绿化，室内自会凉爽，环境也会幽雅，富有情趣。

夏季饮食应注意什么

一宜多喝清凉饮料（如开水、淡盐水、酸梅汤、淡茶、豆浆、绿豆汤、菊花茶、薄荷水等），以补充出汗消耗，并能促进暑气从尿液中排出。但忌生水或冒牌汽水，也不可贪食雪条、雪糕等冷饮品。

二宜常吃凉性瓜果（如苦瓜、冬瓜、贡瓜、西瓜、竹笋、豆芽、银耳、

香蕉、梨等），以增强体内抗热抗毒能力，减少暑气及毒物对人体的伤害。膳食以清口开胃富有营养为佳，不能过多进食高粱厚味。

三宜讲究营养。热天出汗，不仅损失大量水分，也损失了不少氨基酸、钾、钠、维生素B、维生素C，高温还使人体内蛋白质分解加速。故夏天需多吃富含蛋白质、维生素、无机盐和精纤维的食物（如瘦肉、豆腐、牛奶、蛋品、甲鱼及新鲜蔬菜、水果等）。为提高食欲，除适当调换饭菜花样，力求烹调出色香味美的菜肴，也可巧用大蒜、米醋、生姜等调味品。还应注意饮食卫生，以防“病从口入”。

秋燥时节谨防咽炎

秋季多晴少雨，气候干燥，不少人感到咽部干燥发痒，好像有什么东西堵塞着，并分泌过多的痰，有的还因上述刺激而咳嗽，这就是秋季易发的慢性咽喉炎，简称“慢性咽炎”。

慢性咽炎是由于上呼吸道的慢性炎症造成的，多与烟酒过度和风寒暑湿燥热的侵袭有关。比如空气过分干燥、潮湿或过冷过热以及空气中含有过多的尘烟等有害气体，都可引起疾病。

预防的办法，最好是戒除烟酒，避免不良的刺激，并经常用盐水、苏打水或硼酸水漱口，注意口腔清洁，还可含服薄荷片或含碘喉片，每次1～2片，每日数次。

治疗慢性咽炎，中医可用银花30克，生地30克，连翘15克，桔梗6克，牛蒡子9克，马勃12克，板蓝根15克，射干15克，元参15克，竹叶6克，麦冬15克，甘草6克，水煎服，每日服2剂，分早晚服，连服4～6剂。如果咽后壁见有淋巴滤泡增生，色暗红者，可加丹参20克，牛膝15克，赤芍15克。

如何防治秋疖子

酷暑已过，火毒渐退。尽管秋高气爽，但有些人，特别是孩子的头、面、手、背部，还常常会生出疖子。链球菌是秋疖子的祸根，一旦病菌侵入毛囊底部并向皮下组织蔓延，就会出现疖子。疖子若得不到抗菌消炎治疗，身体抵抗力又弱，病菌就会进入血液，形成菌血症，甚至导致败血症。严重时可在肺、肾及其他部位皮下组织发生转移

性脓肿或感染性血梗塞，皮肤粘膜出血，肝、脾、肾肿大，以致引起心内膜炎、急性骨髓炎、肾盂肾炎等。由此看来，对秋疖子不可掉以轻心，必须采取积极的防治措施。

夏秋之交，可取中药银花、连翘、玄参、麦冬、淡竹叶、栀子各10克，土茯苓15克，六一散1包，每日1剂，煎汤代茶饮，有解火毒、防生秋疖子的作用。

早期疖子可采用热敷，或外涂1～2%碘酒及拔毒膏。切忌针刺或手挤，因手挤疖肿细菌易随血流而扩散，使感染加重。面部淋巴管和静脉血管丰富，尤其是鼻根至双侧口角的危险三角区，挤压疖子可使细菌沿静脉扩散到颅内海绵窦，造成绵窦栓塞和颅内脓肿而危及生命。

对病情严重、发烧的孩子，在服中药的同时，应注射一定量的抗菌素，以防链球菌滋生蔓延而危害脏腑。同时，还应服用利尿通淋和清热的中药。如：银花、金银草、黄芪各20克，猪苓、泽泻、当归、生地、白芍、木通各10克、甘草6克，石膏15克，煎汤服，每日1剂。

预防秋疖子，要讲究卫生，勤洗澡，常更衣，保持皮肤清洁。

秋冬是养阴好时机

中医经典《黄帝内经》提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。“秋冬养阴”就是要求人们在秋冬之季顺从自然界秋主收、冬主藏的规律，重视蓄养阴精。阴精指体内的阴液，是人体精（包括生殖之精）、血、津、液等各种营养性液的通称。《素问·金匮真言论》指出：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”意思是说，阴精是构成人体和维持人体生命活动的重要物质，能够注意秋冬两季蓄养阴精的人，至来年春令就不会患温热病。明代名医张景岳也说：“秋冬不能养阴者，每因纵欲过热，伤此阴气，以致春夏多患火症，此阳胜之为病也。”所以“秋冬养阴”对维护人体健康相当重要，那么，秋冬两季如何养阴呢？

调精神以养阴。心藏神，神安则寿。倘若不知调摄精神，则精血渐耗，形体衰败，老衰立至。秋冬之时调养精神以养其阴就显得格外重要，要求能做到安然恬静，虚怀若谷，无过多奢望，无过度思虑，尤其是不宜动怒。因怒则气机上逆，每易耗伤肝血，损及阴精，甚则阳

亢化风，而可诱发眩晕、中风等病，故日常虽遇可怒之事，也以"耐"字处之，以保养阴精。

慎房事以养阴。人体的精气宜藏不宜浮，宜秘不宜泄，精气秘藏则气足神旺，健康无病。秋冬之令，应注意顺应自然界主收主藏的规律，节制房事，蓄养阴精。性生活应审慎安排，适中为度。若一味姿情纵欲，则能折年损寿。

重食疗以养阴。秋冬寒凉，人体阳气不致妄泄，脾胃机能每多健旺，是养阴滋填的良好时机。此时采用相应的食疗措施，每能收到填补真阴，强壮却病的效果。素体阴亏之人尤宜乘此季节进食养阴滋填之品。如对阴血亏虚之人，每于冬令采用进食红糖、黄酒炖阿胶以滋阴补血的方法，已被民间广泛采用。其他具有养阴功用的食物，如鳖肉、龟肉、鳗鲡鱼，以及具有养阴功效的药粥、药饼等，均可酌情食用。

勤练功以养阴。练功养生已为广大群众乐意接受，秋冬之令更宜通过练功以条畅气机，培养阴精。我国古代在摄生保健方面有强调"动"和"静"的两种不同观点，然动功中固有动，静功中也有动，"动"与"静"是有内在联系，不可分割的。采用动功还是静功须因人而宜，不必拘泥，但贵在持之以恒。

服中药以养阴。在一般情况下，春夏之季多用寒凉药物，秋冬之时多用温热方剂。然而阴虚之病，虽时值隆冬严寒，大剂麦门冬、生地、元参等凉润滋阴之品反能使病情好转，精神爽健。对那些体弱有虚，久病不愈，每多自选方药服食的患者尤须明察。若觉得没有十分的把握，则可以到就近的医院去请医生根据病情开一张养阴补虚的膏方，于秋冬之令常服久服，缓缓收功。

耐寒锻炼要从初秋开始

在气候多变的秋天，为预防疾病，除随时注意适当添加衣服外，更积极的办法是进行耐寒锻炼，增强机体对适应恶劣气候环境的能力，增强身体素质。耐寒锻炼的方式很多，这里介绍有显著功效的几种：

(1)冷水浴

这种锻炼可培养适应恶劣气候环境的能力，有利于整个健康状

况的改善，而且还能培养我们吃苦耐寒、勇敢顽强的意志。根据国内外科学研究，冷水浴对强身、预防疾病有特殊的作用。通过冷水锻炼，周身血管都参加了收缩运动，弹性增加，可预防血管硬化。身体适应寒冷刺激能力提高了，预防感冒、支气管炎等疾病效果显著。

进行冷水浴宜早开始，先用冷水洗脸、洗脚，继而要冷水擦身、擦背，然后用干毛巾擦干皮肤，至微红，以促使全身温暖、舒适。在锻炼过程中，一定根据身体具体情况循序渐进，时间由短到长，使身体慢慢适应低温的刺激，这样才能逐渐提高心血管和神经系统的御寒能力。如果锻炼中断，人体对寒冷的抵抗力下降了，就应从头开始。

(2)冷空气锻炼。

俗话说："春捂秋冻"，这是符合科学的。进入秋季后，只要健康状况正常，无论大人或小孩都要少穿。"宁可常常三分寒，不可棉裹一身汗"是健身法宝之一。微寒的刺激，可提高大脑的兴奋性，增加皮肤血流量，使皮肤代谢增强，从而有利于保温。秋季天气刚冷，有的家长就给孩子戴上口罩，据说是为了预防感冒。口罩确能过滤空气，防止细菌或病毒的吸入，可是，天天戴口罩，会使鼻腔的防寒能力越来越差，若一时忘记了戴口罩，就非患感冒不可。

(3)按摩操

擦鼻梁：用两食指摩擦鼻梁两侧至有热感为止；擦风池：风池穴在颈部项肌两旁的凹窝中，用两手掌心摩擦两侧风池穴 30～50 次；擦迎香穴：此穴在鼻唇沟上段对着鼻梁最突出的地方，用食指尖侧面轻轻揉按 1～3 分钟；擦胸部：以乳部为中心，在胸部做环形按摩 20～30 遍。

(4)体育锻炼

"以动防寒"为众所悉知。有抗寒作用的体育锻炼项目很多，如早操、晨跑、太极拳、散步等，还可结合空气浴，做深呼吸运动，使机体适应外界冷热变化。不同年龄的人，可选择不同的锻炼项目，青年人可爬山，打球或游泳，老年人可慢跑或打太极拳。随天气渐冷，运动量逐渐加大，当严冬来临时，就会使身体的素质有明显的提高，如能在冬季继续坚持锻炼，收益更大。寒冷使血管收缩，运动又使它扩张，这样会有效地预防动脉硬化和高血压，是延年益寿的重要措施。

进行活动时，以出微汗为度，如全身已出汗，也不必要把衣帽脱光，而让身体裸露寒风之中，这样容易感冒。在运动前，衣服略单薄

一些，不仅可能避免出大汗，而且能使机体接受寒冷的锻炼。

冬季养生注意事项

冬三月草木凋零，冰冻虫伏，自然界万物闭藏。冬季养生要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为原则。年老体弱的人应该早睡晚起，等到日光比较充足再开始进行体育锻炼。老年人冬季锻炼以室内为主，冬季室内的温度要恒定、适当。老年人血液循环功能较差，如果室温过低，老人的手脚就很容易冻伤，而如果室温过高，室内外温差过大，又很容易感冒，老年人一定要随时注意保暖防病。衣服尽量穿的宽暖，贴身要有一件皮毛背心，棉鞋要稍稍大一点，在鞋底的毡垫上均匀地撒一层附子末，然后用棉布缝好，放在鞋里，这样可预防冻疮，使四肢气血流通。

初冬时节常常出现气候由冷转暖的现象，老百姓称做小阳春。冬季已寒而骤然转暖，就像春季已暖而骤然转寒一样，都是不正常的气候。这时，一些传染病就流行。其中对老年人威胁最大的莫过于流行性感冒。为了有效地预防流感，在流感流行期间应尽量避免去影剧院、商场等公共场所，居室内部要经常通风，床头经常摆放几只橘子或一小瓶薄荷油，也可用米醋熏房间，这样可祛除病毒。民间验方姜枣汤：10个大枣，5片生姜，每晚煎茶喝，可以提高御寒能力，减少发病。

冬至是冬三月气候转变的分界线，从冬至之后阴气开始消退，阳气逐渐回升，在闭藏中含有活泼的生机。乘此进补，药力易于蕴蓄而发挥效能，是虚弱的病症调养的最好时机。冬季进补，一是食补，二是药补。俗话说："药补不如食补"。

偏于阳虚的老人，食补以羊肉、鸡肉、狗肉为主。偏于阴血不足的老人，食补应以鹅肉、鸭肉为主。除此之外，鳖、龟、藕、木耳等也都是阴虚老人冬季进补的有益食品。

冬季药补，必须适合自己的体质和病情，最好能在中医的指导下进行。否则，不但对身体无益，还会造成不良后果。冬季常用的补药有人参和阿胶。冬天服用人参可用其蒸液，每日用2克人参，切成薄片，放在小瓷碗内，加2～3匙清水，隔水蒸，水开后文火续蒸20～30分钟即可。服用阿胶的方法很多，一般可用阿胶250克，敲碎放入陶

瓷瓶中，加黄酒350克，浸泡1～2天，然后放入冰糖，或白砂糖250克，加清水250克，放在锅内隔水蒸炖，常用筷子搅和，待全部溶化后冷却备用，每天1～2次，每次1汤匙，开水送服。

老人如何平安过冬

寒风刺骨，雨雪交加，冬天板起一副严峻的面孔，不少老人为此而忧心忡忡。的确，在冬季老年人呼吸道、心、脑血管疾病的发生率和意外损伤较其他季节均有明显增高，要使老人平安过冬，在日常生活小节中有许多问题值得重视。

衣。冬裹寒衣是人类御寒的重要手段，注意防寒保暖是防止老人许多冬季多发病的可靠方法。老人棉衣中的棉絮最好拣蓬松度大、分量轻、保温性能好的棉花、羽绒、丝棉、腈纶膨体、合成羊毛等，在这些蓬蓬松松的絮状物中，藏着许多静止空气，不易传热，可以保暖，也可穿皮衣，皮革可阻止老人身体热量的外流和外界冷空气的入侵。老人特别怕冷，外出时应戴棉帽、耳罩、围巾、口罩等，应穿松软的棉鞋。平时应根据气温的变化，室内外温度的差异而增减衣服。

食。老人冬季应进食高热量的食品。合理安排好膳食，1日3餐有荤有素，干稀搭配，米面混食，少吃过分油腻不消化的食物，不吃刺激性大的酸辣食品，不饮烈性酒，晚餐不过饱，以防胃病和冠心病发作。老人冬令进补很有必要，除在医生指导下，辨证使用各种补药补品外，还可采用食补的方法，如进食当归生姜羊肉汤等。

住。老人居住的房间室温以16～20℃为宜，温度太低，老人常有寒冷畏缩感。冬天的太阳是可贵的，在中午时分应打开窗户，加强日光照射。室内过冷可用火炉取暖，但要注意安全，火炉上应装有烟囱，用管道通向室外，防止煤气中毒。冬季气候干燥，室内相对湿度最好不低于35%，在湿度过低或室内用火炉取暖时，不妨在炉子上放一壶水，使水保持沸腾状，让热气不停地蒸发；也可在地面上喷洒些水，或晾几件湿衣服，增加空气的湿度。老人在睡觉前应先将痰杯、手帕、尿壶、马桶准备好。手电筒或电灯开关拉线放在固定位置，以便夜间使用。

行。冬季天气寒冷，血液循环受到影响，老人四肢关节活动常感到不灵活，再加上身上衣着多，行动更加不便。因此，老人在行走时，

特别是上下楼梯要注意安全；在恶劣天气尽量少出门，外面天寒地冻，道路较滑，不小心容易摔跤跌伤。冬季里老人发生骨折的较多，也就是这些缘故。在冬天的早晨，如果天气好，可走出去，选一块绿化较好、比较平坦的场地打太极拳、做广播操、散步等适宜锻炼活动，除了强身御寒之外，还可有利于防止关节僵化和肌肉萎缩。

一般人认为，冬天除了气候寒冷，只要小心起居衣着，并没有什么让人提心吊胆、寝食不安的传染病患，会对人频施袭击。这只是普通不懂得养生术者错误的想法，以为只要步步为营，避寒就温，便能高枕无忧，安然把冬季度过。

其实不然，一个人要希望自己来年康乐无病，就该在冬天奠定键康的基础，那么来春体力强健，对春季任何流行疾患的侵袭，都能加以抵御；要是疏忽了这个时期的奠基修养，冬天虽也能安然度过，来春的一场大病，可能会无法避免。这并不是故意耸人听闻，中医经典《内经》，就有这样理论，说“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，无扰乎阳”。这就要求人在冬季的3个月之间，实行奠基的修养，修养的最大关键，在“无扰乎阳”。

所谓“无扰乎阳”，说得明白一些，就是叫人在这个时期，不可扰动肾阳，该要清心绝欲；又说“冬不藏精，春必病温”，这更明确地指出，如人不知养生，在冬季里，依然精液频泄，那么身体必然益趋虚弱，虚则寒邪便会乘虚而入。伏邪积郁日久，等来年春阳上升，必发为温病（即春季各种传染病）。这两者的前后呼应，似乎是有规律的，从不例外，所以《内经》肯定的说“春必病温”。这样的病例，在医生的临床上是相当常见的。

一个人能遵守冬令绝欲，就是不进补品，也就等于进服了一帖大补剂了。

什么是冷天四不宜

一不宜早起外出。冬季是高血压病人好发脑出血、脑血栓、冠心病及心肌梗塞的季节。正常健康人的血压，会因寒冷血管收缩而上升10毫米汞柱，对于高血压病人则上升更高，特别是清晨气温低，血管收缩更严重，最易导致心脑血管病变，甚至猝死。此外，寒冷空气对支气管和肺部还有不良刺激作用，可以加重和诱发支气管和肺部

疾病。所以，应注意防寒、保暖，适时外出。另外，近年科学证实，凌晨空气并不新鲜，只有下午4时左右的空气才富含氧气和负离子，故而“闻鸡起舞”的观念应予更新。

二不宜空腹锻炼。近年来的研究表明，在清晨除了血糖偏低外，人体血液粘滞，加上气温低血管收缩等因素，如果空腹锻炼就可能会因低血糖和心脑疾病而猝死。中老年人早晨要缓慢起床适当饮水、进餐。

三不宜让老人或高血压、冠心病人独自去浴室洗澡。冷天脱衣易受凉使血管收缩、促使血压骤升，诱发中风；加上浴室水气爆满，氧气稀少，在用力搓洗时，心脏耗氧激增，也容易发作心肌梗塞。

四不宜紧闭门窗。环保部门检测表明：空气污染最严重的地方，不是马路而是居室。这是因为室内的燃料烟雾、地面尘埃、人体排出的废气与皮屑、墙壁和家具散发的毒化学物质以及电器发射的电子雾等等都可污染空气，只有每天打开门窗，才能通风换气。

冬季养生应注意暖背足

冬季养生要顺应季节特点而进行，在日常生活中应“去寒就温”勿使阳气外泄，尤其要做好背部和足部的保暖。

祖国医学认为，背为阳中之阳，为足太阳膀胱经和督脉循行部位。督脉总督一身阳气，太阳经主一身之表，风寒之邪侵袭人体，太阳经首当其冲。如果背部保暖不好，风寒之邪极易通过背部侵入人体，损伤阳气而致病，或使旧病复发、加重。特别是对于那些患有过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、胃溃疡和心血管疾病的人来说，暖背尤其重要。

冬日还应注意温足。因为人的双足离心脏的距离最远，末梢血液循环较差，加之双脚的皮下脂肪较少，防寒保温能力差，故“寒从脚下生”，下肢受凉，不仅影响两足，还会引起上呼吸道感染等，甚或诱发心绞痛、心肌梗塞等心血管疾病。因此，冬季双足的保暖至为重要。另外，睡前用热水洗足，使毛细血管扩张，促进足部的血液循环，可安神宁志，有益睡眠，这对于下元虚冷、阳气难以布达四肢、双足不温的老年人更是保健的有效措施。

老年人冬季穿着要注意什么

老年人对冷热变化的调节能力和对外界环境的适应性比年轻人差;加之喜静少动,体力衰退,所以,老年人应注意冬季的服装穿着暖,以有利于预防疾病,健康长寿。

老年人穿的衣服原则上以轻、暖、软,稍宽大,对襟的为好;裤子可用松紧带做内裤腰带为宜;穿脱也方便,切忌紧裹身体。比如,制作冬季服装应选择保暖性较好的纺织材料、羊毛和羽绒织品。服装的衣领、袖口采用封闭型结构也能减少透气和增加保暖性。

老年人常常患有慢性支气管炎、肺气肿和胃部疾病,做件棉背心比较合适;老年人常患有心血管疾病,衣服如太重会影响血液循环和妨碍行动,应选择轻软材料;老年人的关节活动往往不够灵便或患有关节炎,故应尽可能用对襟开扣的毛绒衣、卫生衣,钮扣也宜少些,这样便于穿脱;同时,也要注意到肩关节和膝关节的保暖。老年人易有皮肤干燥、发痒,因此,不宜用化学纤维品做贴身内衣……

老年人在冬季,尽管感觉不到发汗,但实际上仍有汗水从皮肤上蒸发出来,加上皮肤分泌的皮脂、空气里的灰尘、细菌混杂在一起成为污垢,粘附在衣服上,如不及时清除,能使衣服酸化发黄,降低保暖性,且对皮肤还有刺激作用。所以,老年人冬季勤换内衣,至少每周换1次。

老年人有时也从事家务劳动或参加体育锻炼。活动时穿衣不宜过多,以免容易出汗,还会影响皮肤呼吸;活动结束后立即穿上衣服,以防感冒。另外,冬季宜穿深色的衣服,因为吸收太阳的辐射热比浅色衣服多,起着保护作用。

寒冬烟雾对老年人危害大

严冬时节大气逆温层普遍降低,像一层“气罩”把空气中的污染物压在低空和地面,从而使环境污染中毒的危险骤增,对老年人的健康构成严重的威胁。如震惊世界的伦敦烟雾事件,就发生在50年代初的一个冬天,曾导致万余名市民的惨死,在受害罹难者中,以45岁以上的中老年人最多。

在我国城市中，居民做饭、取暖的民用燃料目前仍以煤炭为主。成千上万只小炉灶排放的烟尘污染物使冬季的城市大气环境急剧恶化。据国家环保部门多次组织的环境监测表明，我国城市冬季大气中的悬浮物与二氧化硫等主要污染物普遍超过国家规定标准，有些城市冬季大气环境污染程度超过伦敦发生烟雾公害事件时的指标。在这种情况下，一旦发生气象逆转等意外变化，首当其冲的污染物受害者，便是年老体弱和患有各种慢性疾病的老年人。

为了减轻和避免大气环境污染对老年人健康的危害，应努力采取以下防护措施：

(1)严格执行国家制定的一系列环境法规与政策、措施，以保障居民，尤其是老年人、儿童和慢性病患者的冬季健康。

(2)进行环境综合整治。如限期搬迁污染严重的工厂，供给居民低硫分的民用煤炭；建立“无黑烟区”和“无黑烟街(路)”，推广使用固硫和少灰分、易散的型煤；加速城市煤气等民用燃气建设步伐等。

(3)千家万户共同努力，减少城市大气环境污染物的排放，彻底防止“伦敦烟雾公害事件”在我国重演。

(4)采取措施，保持室内空气新鲜。1)通风换气。在寒冷的季节老人早晨起床后开窗换气，每次开窗时间的长短以及打开的门窗个数，应依季节冷暖也老人体质而定。为防止受凉，门窗不可对开，卧床不起的老人，应打开相邻的门窗，间接换气一般通风换气，时间不少于30分钟。最好挂上窗帘以防尘埃进入。2)防止生活炉灶的烟尘污染居室。尽量将厨房与居室分开，如果厨房与居室在一起，生炉子或掏炉灰时，可在室外进行。3)防止臭气污染居室。及时清理腐烂变质食物和食物残渣与垃圾。及时倒洗痰盂与便盆，及时冲洗厕所。4)尽可能让阳光直射室内。阳光具有一定的杀菌能力，因此应当尽量利用阳光来消毒室内空气，在冬季尤为重要。5)保持室内清洁。经常进行湿式扫地或拖地，擦抹门窗与家具等，不在室内和阳台养家禽。6)铺设地毯，换鞋入室，这是最理想的防尘措施。

老年人冬季体育锻炼好处多

冬天，是老年人特别敏感的季节。寒气袭来之时，老年人身体会发生或大或小的变化，如肺活量相对减小，消化功能相对减退，血液

流动量相对减少，特别是微循环会相对减弱等，要改善这种季节性的变化，唯一有效的办法是进行适当的体育锻炼，老年人坚持冬季体育锻炼，可归纳出四大好处。

抗御严寒：入冬以后，老人们的第一个感觉就是怕冷，因而精神上便进入被动的防寒状态。不少上了岁数的人或皮裘重裹，懒得动作，或围坐火炉，闭门不出。穿得暖一点，接触风寒少一点，实为消极防寒。人能不能很好地适应气温的变化，很大程度上取决于神经系统的调节机能如何，又与运动密切有关。素爱锻炼的人，在寒冷的环境里，神经系统正常调配，产热的过程会大大加强，皮肤保持热量不使散失的反应也变得迅速、有效。为什么从事体育运动的人，尽管年过花甲，冬天照样可以不着棉衣，其秘决就在于此。另一方面，人体处于运动状态时，产热过程比安静时大得多，如肌肉在安静时产生的热量甚少，而剧烈活动时产生的热量要占总热量的90%以上。

增进代谢：运动时，人体消耗的能量增多，促使消化系统加紧工作，新陈代谢会明显增强。不少老人都有冬季食欲减退的情况，就是因为冬季锻炼不够；也有的老人，一到冬天就发胖，也是由于运动减少，消耗量过小的原因。如果冬天坚持锻炼，就可以保持平时的正常代谢水平，不致于一到冬天就大起大落，这样，既巩固了往日的锻炼成绩，又为冬去春来后运动和生活打下基础。

预防疾病：冬季，是老年病的多发季节，据统计，支气管炎、肺心病等老年病冬天发病率比平时成倍、及至数倍增加。年岁大的人身体素质、免疫功能都不及青壮年时代，如果久居室内，不事锻炼，偶遇风寒，必然会伤风感冒，进而引起心血管、泌尿等系统的疾患。有的人入冬后喜欢多睡，殊不知过多的睡眠将会使呼吸机能降低，使人体血液速度变慢，发病机会就会增多。如果多到户外活动，新鲜的空气会促进心、肺、脑等器官机能的改善，可以增强身体素质，提高免疫能力，预防疾病的发生。正如18世纪法国一位著名的医生所说："运动就其作用而言，可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。"

磨练意志：有的人能够破冰游泳，而有的人却畏寒如虎。这里除了身体素质、神经调节机能差别外，还有意志的作用。人的意志是磨练出来的，冬季运动正是磨练意志的好机会。冬季体育锻炼，往往要顶寒流、冒风雪，尤其是清晨，离开温暖的被窝，置身寒风凛冽的晨雾中，对于老年人来说，是需要有顽强的意志的。尤其是退休后的老

人，没有上班工作的外在压力，很容易养成“压床板”的习惯，如果下决心锻炼，久而久之，就会形成不畏严寒，敢于挑战，永不服老的健康心理。反之，则意志消沉，精神萎靡，失去进取精神。

由此可见，冬季运动，无论对于身体机能的改善，还是对于心理健康的调养，都有着不可轻视的作用，为了您的身心健康，为了您的美好晚年，请积极投身冬季运动吧！

中医中药养生保健

推拿与按摩

推拿又叫按摩，是中医治疗疾病的一种方法。当人经过一天劳动或运动后，往往会感到腰酸背痛，如果此时有人能给他轻轻地敲敲背、揉揉肩，就会感到舒服，疲劳酸痛也可以随之减轻甚至消失。这敲背、揉肩，实际上就是一种推拿方法，使人的某些部位受到压力、摩擦力和振动力的综合作用，引起体内的生理变化，从而达到防治疾病的目的。推拿疗法方法简单、经济、安全，对某些常见疾病有较好的疗效。

推拿的基本方法主要有推、拿、按、摩、叩打和揉捏等。通过这些手法动作，可扩张人体组织局部毛细血管，改善淋巴和血液循环，增强人体的抵抗力，同时还能影响神经系统，使兴奋和抑制的过程达到相对平衡。这些生理变化，都会增强人体的抗病能力。

推拿疗法应用范围较广，如腰腿痛、肌肉韧带劳损、扭伤、消化不良、营养不良等慢性疾病都可以治疗。但对体温很高、有皮肤病以及急性传染病等都不宜使用。

捏脊疗法

在病人脊柱部位的皮肤上，用双手捏拿，就能治疗一些疾病，称为捏脊疗法。由于用捏脊疗法治小儿疳积效果比较好，又习称为捏积。捏脊，除最常用于小儿疳积外，还可用于慢性胃肠疾病、妇女月

经不调或月经疼痛、高血压等，它还有健身防病的功效，对于身体较弱的老人或儿童，通过捏脊，可以改善食欲、增强体质、减少疾病的发生。捏脊之所以能健身治病是因为背部脊柱正中有一条重要的经脉——督脉通过，所以在捏脊时，可以疏畅督脉，而且通过督脉影响其他阳经，也得以经脉疏利、气血流畅、调和脏腑，从而防病治病。

给成年人或较大儿童捏脊，宜采用俯卧姿势，如果是小儿最好伏在大人的怀抱里或大腿上。无论哪种体位，都应松解或脱去上衣，暴露整个背部，并使背部皮肤放松，以便于捏拿。捏脊时，先站在病人身旁，并作好捏脊的手式：拇指伸直，其他四指成半握拳状，拇指腹对准食指的第二指关节的一侧，两者保持一定的距离。手式定好之后，就可以开始推捏：先用双手的拇指和食指捏起腰骶部的皮肤，然后将皮肤慢慢地向前捏拿。就这样，一边捏，一边拿，一直推到项下最高的脊椎部位（即大椎穴），算作一遍。由下而上连续捏拿 3～5 遍，便算作一次。但每次在捏最后一遍时，手法略有变化：每捏五个动作就将皮肤提起一下，结束前还要在腰部两侧肾俞穴上用双手拇指揉按一会儿。一般每天捏拿一次，连续六天为一疗程，可以治疗 1～2 个疗程。捏脊以局部皮肤潮红为好。捏脊由下往上捏拿为补法，由上往下捏拿为泻法。

捏脊最好在餐后 2 小时进行，未进食或刚吃饱时都不宜做捏脊疗法。体质好、皮下组织丰满的，手力可大一些；反之用力宜小，逐步加重。捏脊手法要柔，两手用力要均匀，稍用力而不猛。捏脊宜在室内进行，并应注意室温适中，防止着凉。

拍打健身

通过拍打可促进血液循环，通经活络，增强机体的抗病能力，提高免疫力水平，从而起到强身健体、延缓衰老的作用。

(1)拍打头颈部。站立或坐在椅子上，双目平视前方，周身松弛，然后举起双臂用手掌同时拍打头颈部，左手拍打左侧，右手拍打右侧，先从后颈部开始，逐渐向上拍打，一直拍打到前额部，再从前额部向后拍打，直到后颈部。如此反复 5～8 次。

头颈部拍打可防治头痛、头晕，头部不适时，拍打后即感轻松，由于拍打促进头颈部血液循环，对中老年人还有健脑和增强记忆的作

用。

(2)拍打胸部。取站姿,全身自然放松,然后双手半握拳,先用左手拍打右胸,再用右手拍打左胸,先由上至下,再由下至上。左右胸各拍打200次。拍打完胸部再拍打背部,手仍半握拳,然后用左手伸到头后去拍打左背部。每侧各拍打100次。促进局部血液循环。

(3)拍打腰腹部。站立,全身放松,双手半握拳或手指平伸均可,然后腰部自然而然地左右转动,随着转腰动作,两上肢也跟着甩动,当腰向右转动时,带动左上肢的手掌向右腹部拍打。同时右上肢及手及手背向可腰部拍打,如此反复转动,手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部,每侧拍打200多次,腰腹部拍打主要用来防治腰疼、腰酸及腹胀,老年性便秘和消化不良等疾病,可使腰肌灵活,防止老年扭腰岔气。劳累后拍打,还可有舒服解乏感。

(4)拍打肩部。正坐于椅上或站立,用左手拍打右肩,用右手拍打左肩,每侧拍打100次。可防治肩痛、肩酸、肩关节炎周围炎等。

(5)拍打肢体。用左手拍打右上肢,用右手拍打左上肢。拍打时要周到,上肢的四周都要拍打,一般每侧拍打100~200次。可以防治肢体麻木,促进局部血循环,解除上肢的酸痛。拍打下肢时宜采坐位,坐在椅子上,先拍打左腿,左脚放在小矮凳上,使整个左腿放松,用双手从上到下,从里到外,再从下到上,从外向里,由大腿到小腿进行拍打,然后换拍右腿。一般各拍打200次。可防治老年性下肢麻木、腿脚不灵便、腿软无力,对于偏瘫的肢体也有一定治疗作用。

注意事项:①拍打时全身要放松、自然,不要紧张,呼吸平稳,排除杂念;②拍打时用力均匀,可逐渐加大力量,拍打的次数视其身体条件,不要太轻;③拍打时要循序、周到,不能东一下西一下地胡乱拍打;④必须持之以恒;⑤拍打时还可以慢慢走动,最好早起后进行,拍打过后感到周身舒服,心旷神怡。

艾灸疗法

用艾绒制成艾条或艾柱,在一定的穴位上熏灸,就能治疗一些疾病,称为艾灸疗法。这种疗法,易学易用,效果也好,故在民间也应用广泛。它常用于治疗痛证,尤其是虚寒性质的各部疼痛,如胃痛、腹痛、腰背痛、关节痛、月经痛等;对其他虚寒病证,也有较好疗效,如气

血两虚、脾虚腹泻、小儿遗尿等。其治病机理是:艾灸后,人体会产生一种温和的灼热感觉。这种温热刺激,不仅能使皮肤充血、改善局部的血液循环,而且通过对穴位的刺激,能起温通经络、流畅气血、调和脏腑的作用,从而防治疾病。

先准备好艾条和艾柱。将艾叶晒干,放在石臼或碾槽内捣研,筛去粉末和粗杂部分,剩下的柔软纤维就是艾绒。将艾绒平铺在桑皮纸上,卷紧,使成卷烟状,长约20厘米,直径约2厘米,叫做艾条。将一小团艾绒捏成米粒或枣核大的圆锥体,叫做艾柱。

根据不同病症,选用以下两种灸法:

(1)艾条灸。将艾条一端点燃,在距穴位3~5厘米的地方熏烤,使患者有温热感。一般可灸3~7分钟,以局部潮红为度。这种灸法,使用方便,作用温和,病人受灸后感觉舒适,所以最常用。

(2)艾炷灸。将艾炷放在穴位上,然后点燃尖端慢慢烧。病人感觉痛时,立即将烧剩的艾炷钳去。每燃一个艾炷,就称为灸"一壮"。这种灸法刺激较强。也可以在艾炷与皮肤之间垫置生姜片、蒜片或食盐,分别称为隔姜灸、隔蒜灸和隔盐灸。隔姜灸宜用于治疗慢性胃肠病、腹痛、呕吐、关节及肌肉酸痛麻木等症;隔蒜灸可用于肺病及疮痢;虚脱及寒性腹痛、吐泻,可在脐部隔盐灸。

注意事项:病人有发烧、口渴、大便结、小便黄、舌质红、舌苔黄、脉搏快等热象,属于热症,禁用艾灸。眼球周围、鼻头、浅表的大血管部位以及高血压患者的头部、孕妇的腹部,均禁用艾灸。头、面、胸及有毛的地方,都禁用艾炷灸。

耳针疗法

中医认为,人的耳朵是人体全身的缩影,耳朵上分布着许多穴位(称为耳穴),与全身各脏器或部位密切相关。耳针疗法就是指针刺耳穴以防治疾病的一种方法,由于它具有操作简便、奏效迅速等特点,很受医生和病人的欢迎。

耳穴的分布有一定的规律性,整体来看犹如一个倒置的胎儿。一般地说,与头面部相应的穴位在耳垂上,与上肢相应的穴位在耳舟,与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上下脚,与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔。耳穴的主治一般也以各点同名部

位的疾病为主。

人体有病时，往往耳廓相应的区域内会出现反应。一般认为针刺反应点的疗效较好，但到底反应点出现在这一区域的哪一点，各个病人是不完全相同的，即使同一个病人，处于不同的病理阶段，其反应点也略有差异。所以在针刺时除参考耳穴分布图外，还应结合探查来确定耳穴的位置，以助提高疗效。寻找反应点的方法有：一可以用肉眼观察耳廓上的病理反应点（鳞屑、水泡、丘疹、硬结色素沉着等）；二可用探针、火柴头、针柄按压，有压痛的地方即是反应点。

治疗时可使用较短的（半寸）毫针或皮内针或压籽法（王不留行籽、菜花籽等）按贴。值得注意的是，不论使用何种方法，必须注意严格消毒，以防耳部感染。

拔罐疗法

使用罐状器具，将可燃物在罐里点燃之后，立即覆盖在病人的一定部位上，就能治病，称为拔罐疗法，俗称拔火罐。在民间应用广泛。拔罐疗法可用于各种痛症，如头痛、腹痛、腰背痛、关节痛、月经痛等；亦用于某些眩晕、咳嗽、腹泻、伤风、风湿性关节炎、落枕等。中医认为，拔罐能温通经络，祛散寒邪，又能活血行气，使人体气血流畅，所以具有止痛、消肿等功效。

首先，准备好大、中、小三种口径的罐具，竹制的、陶制的或玻璃制的都可以。同时还应准备好棉花、酒精、火柴、镊子等物品。然后，让病人坐好或卧好，暴露要进行拔罐的部位。拔罐的地方，一般应选择肌肉丰满、皮肤平滑之处，例如腰痛在腰部痛俞穴附近拔罐，胃痛在上腹部中脘穴附近拔罐，月经痛在肚脐两旁和腰部交替拔罐。

拔罐的方法：(1)闪火法。用镊子夹上一块浸上酒精的棉花，点燃后，立即在火罐壁内绕一周（注意不要触及罐口），在拿出棉花的同时，迅速将罐罩在皮肤上，就能牢牢吸住。(2)贴棉法。把一小块脱脂棉花放到酒精内浸湿（以酒精不能滴出为度），然后将它贴在罐内壁的中段，点燃并立即罩在皮肤上。火罐吸住皮肤后，大约10～20分钟，就可以起罐了。起罐时，一只手将罐向一方轻轻推斜，另一只手则按压罐口附近的肌肉，使罐具和皮肤之间形成一个空隙，空气进入罐里，吸力消失，火罐就自然落下。

拔火罐时间的掌握，一般病重宜长、病轻宜短，肌肉丰厚处宜长、肌肉浅薄处宜短，如有紧痛感且难以忍受，则可早一些起罐，如吸罐力不大，病者自然舒适，则可延长时间。拔火罐最好隔天拔或4天拔一次。拔完火罐后，可见“乌青块”，这说明拔火罐有作用了。

凡有下列情况的，禁用拔罐治疗：(1)患严重心脏病或心力衰竭的；(2)病人平素容易出血的；(3)久病体弱以致身体极度消瘦、皮肤失去弹性的；(4)拔罐部位有皮肤病的。此外，在孕妇的腹部以及肿疡的部位，均不能拔罐。

刮痧疗法

用汤匙等物品蘸水或蘸油，在人体的一定部位上拨刮，就能治疗“发痧”等病症，称为刮痧疗法。本法最常用于暑痧，又分为伤暑、暑厥、暑闭等症，如夏日感受暑热之气，以致出现发冷发热、头身疼痛、不出汗、恶心、腹痛腹泻、小腿痉挛等；或伤暑之后出现胸闷烦、头昏脑胀、恶心等。各种痧症，或因感受暑湿，或兼感受风寒，或因感受夏秋秽浊之气，或因过于劳累，或因饮食不当，以致经络阻滞、气机不畅而出现上述诸症。刮痧，通过拨刮皮肤，使局部充血，有助于宣通透泄，促进发汗，特别是通过局部刺激，疏通经络，流畅气血，进而调整脾胃等脏腑的功能，以达到治疗疾病的目的。

刮痧前，先准备好汤匙一只，并在小碗里放些菜油(或麻油、清水)。刮痧时，用汤匙蘸些油或水，在病人身体一定部位的皮肤上拨刮一二十次，直到出现深红色的斑条为止。刮痧的部位一般有以下几处：(1)背部脊柱与肩胛骨之间的地方；(2)颈后靠近项肌的地方；(3)颈前喉结两侧的部位；(4)两侧乳头上的前胸部位；(5)上肢的肘弯内侧；(6)下肢的腘窝部。

刮痧的顺序，大多是由上到下，如颈部、背部、肘弯部、腘窝部；也可以由内向外刮，如前胸部。要注意的是，刮时应取单一的方向，即每次都由上向下或由内向外，而不要来回地刮。如需刮几处时，当一处皮肤刮出深红色斑条后再另换一处皮肤。刮痧条数的多少应视具体情况而定，一般每处刮2～4条，每条长约2～3寸就行了。

刮痧一般只适用于治疗痧病，不属于痧病的，不要随便乱刮。虽然属于痧病，但病情严重的，也应尽快送医院救治。刮痧时，用力轻

重要适中，不宜过重，以免病人感到疼痛或刮伤皮肤，甚至不能忍受而发生意外，所以在刮痧时要随时询问病人的感觉，从而调节用力的大小。刮痧后病人大多随即觉得轻松、舒适，如果反而更加不适，那就应到医院诊治。

药枕疗法

药枕可以疏通经络、安和五脏、健身益寿，一般适应于头痛头昏、失眠健忘、耳鸣眼花、神经衰弱、颈椎病、高血压、脑动脉硬化、中风口歪、肩关节周围炎等。下面介绍一些药枕。

(1)菊花枕。菊花吹干入枕，有清心祛风，平肝明目功效，多治疗心烦失眠、高血压、目赤头晕。

(2)降压枕。菊花、川芎、丹皮、细辛、白芷入枕，有降压止头痛作用。

(3)抗衰老药枕。由当归、杏仁、蛤粉等多种中药组成，对哮喘、气管炎、失眠、头痛有较好疗效，并有戒烟作用。

(4)颈椎保健药枕。主治颈椎病、肩关节周围炎等。

(5)康复药枕。当归等中药制成，对颈椎病、肩关节周围炎、高血压引起的头痛、失眠亦有较好疗效。

(6)安神枕。龟板、龙骨、远志、菖蒲等中药制成，治疗神经衰弱、失眠等症，民间有茶叶枕、荞麦皮枕、蚕砂枕等，大多具清热作用，以使尽早进入梦乡。

药枕使用时应放在枕骨上，仰卧位都有功效。对治疗颈椎病、肩关节周围炎的药枕则应放在颈椎下，以耳下肩前为度，使负重点下移，形成头和躯干部的对抗牵引，这等于在作持续的颈椎牵引治疗。

在使用药枕时，要注意药枕的有效期，一般有效期为1～3年，使用2～3周后应放在室外吹一吹。

熏洗疗法

熏洗疗法是以药物煎汤，趁热在皮肤患部进行熏蒸、淋洗的一种治疗方法。其作用原理主要是借温度、机械和药物的作用，通过肌肤孔窍等进入腠理脏腑，由经络作用于局部或全身，用以扩张血管，促

进局部和全身血液循环。熏洗所用的方药视病情不同组成，有疏通经络、解毒消肿、行气止痛、活血化瘀、消毒杀菌、祛风燥湿、清洁伤口、杀虫止痒等作用。熏洗疗法适用于疖、痈、化脓性指头炎、血栓闭塞性脉管炎、软组织损伤、骨折、痔疮、脱肛、癣、银屑病、冻疮、皮肤或外阴瘙痒病、阴道炎、子宫脱垂、麦粒肿、睑缘炎、沙眼急性发作、急性结膜炎等。

熏洗疗法的种类有多种。

(1)溻渍法。将药物放纱布袋内缝好，放入搪瓷盆内加水煮20～30分钟再将患肢架在盆上熏蒸，待药汤不烫手时，用纱布蘸药汤热渍在患处。这种方法适应于四肢或头面部。

(2)淋洗法。将药汤乘热倒入小喷壶内，不断淋洗患处。这种方法多用于疖、痈破溃流脓或创伤感染、皮肤溃疡等。

(3)熏洗法。熏洗法分全身熏洗与局部熏洗两种。全身熏洗是将药汤倒入浴缸后淋浴。先在浴缸内放一只小木凳，以高出水面三寸为宜，患者坐在木凳上用布单从上面盖住，露出头部，待药汤不烫人时，人浸在药汤内淋浴。局部熏洗是先将药汤乘热倒在脸盆或脚桶，用布单盖严要熏的手(脚、臀、脸)，进行熏蒸，待药汤不烫手时，再将手(脚、臀)浸入药汤中；眼熏洗法则将药汤倒入杯子内，乘热熏眼，继后用棉花蘸药汤频频热洗患眼。

熏洗疗法一般每日2次，每次1～2小时，15～30天为一个疗程。全身熏洗，洗浴时间可适当延长，以全身发汗，有舒服感为度。

应用熏洗疗法时，在冬季要注意保暖，夏季要避风。全身熏洗后要待汗解和穿好衣服再外出。熏洗时间较长，药汤稍凉时，可加温后再熏洗，只有持续温热熏洗才能有较好疗效。熏洗的药汤温度要适宜，当心烫伤皮肤；药汤当日煎当日用，不宜过夜。对于一些急性传染病、重症心脏病、高血压病、动脉硬化症、肾脏病以及饱食、饥饿、过度疲劳时不宜用全身熏洗法；妊娠或月经期也不宜用全身熏洗或坐浴。

中医对衰老如何分型

(1)气虚(肺气虚，脾气虚)。本症以全身机能活动低下的表现为特征。临床表现有：少气懒言，神疲乏力，头晕目眩，自汗，活动时诸

症加剧，舌淡苔白，脉虚无力。本症又可细分为：

1)肺气虚。主要表现有短气自汗，声音低怯，时寒时热，平素易于感冒，面白，舌淡，脉弱。

2)脾气虚。主要表现有饮食减少，食后胃脘不舒，倦怠乏力，大便溏薄，面色萎黄，舌淡苔薄，脉弱。

(2)血虚(心血虚，肝血虚)。本症以体表肌肤粘膜组织呈现淡白以及全身虚弱为特征。临床表现有：面色无华或萎黄，唇色淡白，指甲苍白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女经血量少色淡，延期甚或闭经，舌淡苔白，脉细无力。

1)心血虚。主要表现有心悸怔忡，健忘，失眠多梦，面色无华，舌质淡，脉细或结代。

2)肝血虚。主要表现有头晕目眩，肢体麻木，筋脉拘急，或惊惕肉闰，妇女月经不调甚则经闭，面色不华，舌质淡，脉弦细或细涩。

(3)阴虚(肺阴虚，心阴虚，胃阴虚，肝阴虚，肾阴虚)。本症以阴虚生内热为特征。临床表现有：五心烦热，骨蒸潮热，面红升火，消瘦，盗汗，咽干口燥，舌红少苔，脉细数无力。

1)肺阴虚。主要表现有干咳，咽燥，咳血，甚则失音，潮热盗汗，面色潮红，舌红少津，脉细数。

2)心阴虚。主要表现有心悸，失眠，烦燥，潮热，盗汗、或口舌生疮，面色潮红，舌红少津，脉细数。

3)胃阴虚。主要表现有口干唇燥，不思饮食，大便燥结，甚则干呕、呃逆、面色潮红，舌干，苔少或无苔，脉细数。

4)肝阴虚。主要表现有口干唇燥，不思饮食，大便燥结，甚则干呕、呃逆、面色潮红、舌干红，脉弦细数。

5)肾阴虚。主要表现有腰膝酸软，眩晕耳鸣，甚则耳聋，口干，咽痛，颧红，遗精，舌红少津，脉沉细。

(4)阳虚(心阳虚，脾阳虚，肾阳虚)。本症以全身机能活动低下伴见虚寒象为特征。临床表现有：面色㿠白，畏寒肢冷，喜静臣，小便清长，下利清谷，舌淡，苔白，脉沉迟。

1)心阳虚。主要表现有心悸，自汗，神倦嗜卧，心胸嗜卧，心胸憋闷疼痛，形寒肢冷，面色苍白，舌淡或紫暗，脉细弱或沉迟。

2)脾阳虚。主要表现有面色萎黄，食少，形寒，神倦乏力，少气懒言，大便溏泄，肠腹痛，每因受寒或饮食不慎而加剧，舌质淡，苔白，脉

弱。

3)肾阳虚。主要表现有腰背酸痛,遗精阳痿、多尿或失禁,面色苍白,畏寒肢冷,下利清谷或五更泄泻,舌质淡胖有齿痕,苔白,脉沉迟。

中医对衰老如何配餐

补益法是药膳食疗以达延年益寿的基本原则。正如《素问·三部九候论》:“虚则补之。”《素问·阴阳应象大论》还具体指出:“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味。”在进行补益的时候,一是必须根据病理属性的不同,分别采取益气、养血、滋阴、温阳的治疗方药;二是要密切结合五脏病位的不同而选用方药,以增强治疗的针对性。由于五脏相关,气血同源,阴阳互根,所以应注意气血阴阳相妆为病及五脏之间的病情转化,分清主次,兼顾治疗。此外,由于脾为后天之本,水谷之海,气血生化之源;肾为先天之本,寓元阴元阳,是生命的本元,所以补脾益肾在延缓衰老的治疗中具有重要意义。

气虚膳食内容

(1)补虚正气粥

原料:炙黄芪30克～60克,人参3克～5克(或党参15克～30克)。白糖少许,粳米100克～150克。

做法:先将黄芪、人参(或党参)切成薄片,用冷水浸泡半小时,入砂锅煎沸,后改用小火煎成浓汁。取汁后,再加冷水如上法煎汁一次,去渣,将两煎药液合并,分两份每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后,加入白糖少许,稍煮即可。人参亦可制成参粉,调入黄芪粥中煎煮服食。间断服食。

功能:补正气,疗虚损,健脾胃,抗衰老。

(2)薯蓣拨粥

原料:生薯蓣适量(约100克～150克)或用干怀山药磨粉,面粉100克,葱姜适量,红糖少许。

做法:先将红薯蓣洗净,刮去外皮,捣烂,同面粉一起放冷水中煮成粥糊,将熟时加入葱、姜、红糖,稍煮一二沸即成。每日1次,连服数月。

功能:养心气,健脾胃。

(3)参苓粥

原料:人参3克～5克(或党参15克～20克),白茯苓15克～20克,生姜3克～5克,粳米100克。

做法:先将人参(或党参)、生姜切成薄片,把茯苓捣碎,浸泡半小时,煎药取汁两次,将汁合并,同粳米煮粥。早晚各一次,连服数周或间断服食。

功能:益气补虚,健脾养胃。

(4)玉玉二宝粥

原料:生山药60克,生苡仁60克,柿饼30克。

做法:先把薏苡仁煮至烂熟,而后将山药捣碎,柿霜饼切成小块,同煮成糊粥。每日1次,连服数周。

功能:补肺健脾,养胃。

(5)白术猪肚粥

原料:白术30克,槟榔10克,猪肚1只,生姜少许,粳米100克。猪肚蘸麻油酱油佐餐。每日1次,连服数周。

功能:补中益气,健脾和胃。

(6)人参粥

原料:人参末3克(或党参末15克),冰糖少许,粳米100克。

做法:上三味同入砂锅煮粥即可。每日1次,连服数月。

功能:益元气,补五脏,抗衰老。

(7)参苓造化膏

原料:人参10克,白茯苓12克,白术9克,莲肉(去皮心)9克,山药9克,芡实9克,粳米100克。

做法:将上药共研为细末,和匀,再加糖或蜜蒸膏,火焙之。酌量服食,连服数周。

功能:益气健脾,固肾涩精。

(8)长寿粉

原料:芡实24克,苡仁24克,山药15克,糯米50克,人参9克,茯苓9克,莲子24克,白糖适量。

做法:将上药共研为细末,每日调服3克,连服数周。

功能:益气,健脾,固肾。

(9)九仙王道糕

原料:莲子肉12克,炒麦芽、炒白扁豆、芡实各6克,炒山药、白

茯苓、苡仁各12克，柿霜3克，白糖60克，粳米100克～150克。

做法：上药共研为细末，和匀，蒸糕。酌量服食，连服数周。

功能：养神扶元，健脾胃，进饮食，补虚损，生肌肉，除湿热。

(10)阳春白雪糕

原料：白茯苓、山药、芡实、莲肉各12克，陈仓米30克，糯米30克，白砂糖60克。

做法：先将前四味中药共研细末，再与陈仓米、糯米混合，用布袋盛放瓦罐内，蒸熟后取出，放白砂糖搅匀，揉作一块，印作饼子，晒干收贮。酌量服食，连服数周。

功能：养元气，健脾胃。

(11)羊脊骨粥

原料：大羊脊骨1具，粳米180克，葱、姜、花椒、盐各适量。

做法：用刀把大羊脊骨剁成小块，粳米用水洗净，花椒用水泡1小时。将羊脊骨放入盛水锅内烧开，撇去浮沫，加米烧开后改文火，煮至内能脱骨时，加葱、姜末、花椒水及盐，再烧开即可。酌量服食，连服数月。

功能：益气健脾。

(12)鸡肉馄饨

原料：黄母鸡肉90克，葱白、姜、精盐、料酒、味精适量，酱油、醋、香油少许，小麦面120克。

做法：做鸡肉剁成泥，加葱、姜末、精盐、酱油、香油和料酒搅拌成馅，小麦面加盐少许用水和成面团。包成馄饨，煮熟，馄饨汤内放入酱油、香油、醋、味精即可。酌量服食，连服数月。

功能：益气健脾。

血虚膳食内容

(1)桂圆莲子粥

原料：龙眼肉9克，莲子15克，糯米60克。

做法：先将龙眼肉用清水略冲洗，糯米淘净，莲子去皮和心，再同放水锅内，加热烧开后，改中火煮约30分钟～40分钟即可。每日1次，连服数周。

功能：补养心脾，养血安神。

(2)归芎罐鸡

原料：母鸡肉250克，当归30克，川芎15克。

做法:将母鸡肉切成核桃大块放入瓦罐中,再将当归、川芎用粗眼纱布包好也放入罐中,加水约400毫升使其没过鸡肉,再将罐口用棉纸封严,上火蒸约1.5小时,待肉烂去药即可食用。酌量服食,连服数周。

功能:补养气血。

(3)参归白水猪心

原料:人参60克,猪心10枚。

做法:将人参、当归分装入10枚猪心中,用清水煮1小时后取出,去药,切片食。酌量服用,连服数周。

功能:益气养血,养心安神。

(4)龙眼肉粥

原料:龙眼肉150克,红枣3枚~5枚,粳米100克。

做法:将桂圆去皮、核,取肉15克~30克(纯桂圆肉亦可),同红枣、粳米一并煮粥,为了调味,可加白糖少许。每日1次,连服数月。

功能:补血,养心,安神。

(5)桑椹粥

原料:桑椹子20克~30克(鲜者30克~60克),糯米100克,或加冰糖少许。

做法:将桑椹浸泡洗净与米同入砂锅煮粥,粥熟加冰糖稍煮即可。每日1次,连服数月。

功能:补肝,滋肾,养血,明目。

(6)海参粥

原料:海参适量,粳米或糯米100克。

做法:先将海参常规处理,切片煮烂后,同米煮成稀粥。每日1次,连服数周。

功能:养血,益精,补肾。

(7)糯米阿胶粥

原料:阿胶30克,糯米100克,红糖少许。

做法:先用糯米煮粥,待粥将熟时,放入捣碎的阿胶,边煮边搅匀,稍煮二三沸即可。每日1次,连服数月。

功能:滋阴补虚,养血止血。

(8)仙人粥

原料:制何首乌30克~60克,粳米100克,红枣3枚~5枚,红糖

适量。

做法：将制首乌煎取浓汁去渣，再同粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一二沸即可。分次酌量服食。

功能：补气血，益肝肾。

阴虚膳食内容

(1)甜浆粥

原料：新鲜豆浆500毫升，粳米适量，白糖少许。

做法：豆浆和粳米共煮成粥，调白糖少许即可。每日1次～2次，连服数月。

功能：滋阴润燥。

(2)小麦粥

原料：小麦30克～60克，粳米100克，大枣5枚。

做法：将小麦洗净煮熟，取其汁，再加入粳米、大枣同煮。或将小麦捣碎，与枣米黄煮粥食用亦可。每日1次，连服数月。

功能：养心阴，安心神，止虚汗，补脾胃。

(3)山萸肉粥

原料：山萸肉15克～20克，粳米100克，白糖适量。

做法：先将山萸肉洗净、去核，与粳米同入砂锅煮粥，待粥熟时，加入白糖稍煮即可。每日1次，连服数周。

功能：滋肝养肾，涩精敛汗。

(4)甘蔗粥

原料：甘蔗汁100毫升～150毫升，粳米100克。

做法：榨取新鲜甘蔗汁约100克～150毫升，兑水适量，同粳米煮粥供食用。每日1次，连服数周。

功能：养阴润燥，清热生津。

(5)黄精弱

原料：黄精15克～30克(或鲜黄精30～60)，粳米100克，白糖适量。

做法：取净黄精煎取浓汁(或用鲜黄精片煎取浓汁)，同粳米煮粥，粥成后加入少许白糖即可。每日1次，连服数周。

功能：润心肺，补脾胃。

(6)玉竹粥

原料:玉竹15克~20克(鲜品30克~60克),冰糖少许,粳米100克。

做法:先用鲜净肥玉竹或干玉竹去根,切碎,煎取浓汁后去渣后入粳米,再加水适量煮为稀粥,粥成后放入冰糖,稍煮一二沸即可。每日1次,连服数周。

功能:滋阴润肺,生津止渴。

(7)天门冬粥

原料:天门冬15克~20克,粳米100克,冰糖少许。

做法:先用天门冬煎取浓汁,去渣,入粳米煮粥,沸后加入冰糖适量,再稍煮即成。每日1次,连服数周。

功能:滋阴,润肺,生津,止咳。

(8)沙参粥

原料:沙参15克~30克,粳米100克,冰糖适量。

做法:取沙参煎汁,再入粳米煮粥,粥熟加入冰糖和适量水同煮为稀粥供食用。每日1次,连服数周。

功能:滋养肺胃,祛痰止咳。

(9)酥蜜粥

原料:酥油20克~30克,蜂蜜15克,粳米100克。

做法:先用粳米煮粥,等沸后加入酥油及蜂蜜,同煮为粥供食用。每日1次,连服数周。

功能:补五脏,益气血,润燥。

阳虚膳食内容

(1)冬虫夏草鸭

原料:雄鸭1只,冬虫夏草5枚~10枚,食盐、葱、姜调料少许。

做法:先将雄鸭常规处理洗净,放砂锅或铝锅内,加冬虫夏草、食盐、葱、姜,再加水,以小火煨炖至熟烂即可食用。分次酌量服用,连服数周。

功能:补虚,助阳。

(2)米酒蒸鸡

原料:公鸡1只,糯米酒500克,葱、姜等调料适量。

做法:将公鸡常规处理洗净,剁成核桃大的块,放入小盆内,再放适量葱、姜、花椒及糯米酒等调料,上蒸熟即可。分次酌量食用,连食数周。

功能:温肾助阳。

(3)醉虾

原料:活对虾1对,烧酒适量。

做法:取活对虾用清水洗净,放入酒内将其醉死,蘸蒜泥酱油(即酱油、蒜泥、料酒、味精、胡椒末、香油混合而成)食用。每日1次,连食数周。

功能:温肾助阳。

(4)牛肾粥

原料:牛腰子1枚,阳起石120克,粳米120克,葱、姜、花椒、盐各少许。

做法:剥去牛腰子筋膜后,从中间片开,除去腰筋,然后切成薄片洗净。再将阳起石水煎沸,煎20分钟去阳起石后,加入粳米、腰片及葱、姜、花椒、盐等调料煮成粥,空腹食之。分次酌量服食,连服数周。

功能:补虚,温肾,助阳。

(5)韭菜粥

原料:新鲜韭菜30克~60克(或韭菜籽5克~10克),粳米100克,细盐少许。

做法:取新鲜韭菜洗净切细,或取韭菜籽研为细末。先煮粳米为粥,待粥沸后,加入韭菜或韭菜籽细末、精盐,同煮成稀粥,供食用。每日1次,连服数周。

功能:补肾壮阳,固精止遗,健脾暖胃。

(6)菟丝子粥

原料:菟丝子30克~60克(新鲜者可用60克~100克),粳米100克,白糖适量。

做法:先将菟丝子洗净后捣碎,加水煎取汁,去渣后,入米煮粥,粥将成时,加入白糖,稍煮即可。每日1次,连服数周。

功能:补肾益精,养肝明目。

(7)羊骨粥

原料:羊骨1000克左右,粳米或糯米100克,细盐少许,葱白、生姜适量。

做法:取新鲜羊骨洗净捶碎,加水煎汤,然后限汤代水,同米煮粥,待粥将成时,加入细盐、生姜、葱白,稍煮即可食用。分次酌量食用,连服数周。

功能：补肾气，强筋骨，健脾胃。

(8)苁蓉羊肉粥

原料：肉苁蓉10克～15克，精羊肉100克，粳米100克，细盐、葱白、生姜适量。

做法：与粳米同煮，等煮沸后，再加入细盐、葱白、生姜煮为稀粥。每日1次，连服数周。

功能：补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。

(9)雀儿斑药粥

原料：麻雀5只，菟丝子30克～45克，覆盆子10克～15克，枸杞20克～30克，粳米100克，细盐、葱白、生姜适量。

做法：先把菟丝子、覆盆子、枸杞子同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣，再将麻雀处理干净后用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲煮熟时，加入适量细盐、葱白、生姜煮成粥服食。每日1次，连服数周。

功能：壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。

(10)鹿角胶粥

原料：鹿角胶15克～20克，粳米100克，生姜少许。

做法：先煮粳米为粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥服食。每日1次，连服数周。

功能：补肾阳，益精血。

(11)枸杞羊肾粥

原料：枸杞叶250克，羊肾1只，羊肉100克，粳米100克，葱白、细盐适量。

做法：将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，切细，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成时，加入细盐少许，稍煮即可。

功能：壮元阳，补肾气，益肾阴。

中医如何调整“亚健康”

有的人自我感觉头晕头重、胸闷乏力、四肢困倦、精神不佳，或者食欲不振、失眠、心悸、虚汗多、小便清长等，去看西医并作体检，结果是各项检查都没有大问题，但症状又确实存在，十分恼人。从现在的

医学观念来讲,他们是处于"亚健康"状态。中医对"亚健康"的治疗较有认识,这是因为中医从整体出发,根据"天地人合一"的原则,以患者的各项表现进行辨证论治:可能是湿热了、气虚了、气郁了、燥热了等等,对症下药,有时往往能药到病除或者大大改善症状。

譬如暑天,因为气候炎热,不少人会觉得头晕头胀、食欲不振、胸闷乏力、四肢困倦、口渴饮、精神不振等,中医称之为"暑湿"。由于暑天暴雨多,气候潮湿而酷热,这是外湿;人们多喜食生冷瓜果和冷冻冰水,过服生冷伤脾胃,脾阳不运会产生内湿。有这种症状的人平时应注意起居饮食,经常用生莲叶、生薏仁、扁豆等煲汤饮用。如症状明显者,可煎服"藿朴夏苓汤":藿香6克、川朴3克、法夏6克、云苓10克、北杏10克、生薏仁15克、白扣仁3克、朱苓6克、泽泻6克、淡豆豉10克,能消暑化湿。

又如每年秋冬季节,有些人往往觉得皮肤易皲裂,鼻腔干、口干舌燥、咽干、烦渴欲饮等,这是中医常说的科冬肺燥症。因为秋冬季节燥邪易伤肺,伤人体津液,所以此时应注意以生津润燥,养阴润肺为主。润燥食品可选择芝麻、牛奶、蜂蜜、银耳、百合等。

又如春天多雨水,正是人体内足少阳升发之时,故在精神调养方面,要注意使自己思想开阔,心情舒畅。一些不顺应者在这时节容易出现胸胁胀闷、思郁沉闷,常常叹气不绝、不思饮食等肝气郁结症状。因此,一些对天气变化较敏感的人,此时可用佛手花、白芍等煲水或煲汤喝。症状严重者可请中医生开"柴胡疏肝汤"等煎服。同时还应少吃肥腻饮食,以免引起肠胃积热而加重症状。

总之,中医的饮食调理多种多样,要做到对症施治才能"食"到病除。

如何煎服中药汤剂

汤剂是将药物放在水中煎煮,然后取汁服用。汤剂即可由单味中药煎煮而成,也可由几味、十几味、甚至几十味中药配伍组合的复方煎煮而成。

水是汤剂的主要溶媒,煎药用水以洁净为原则,可以为井水、泉水或自来水。煎汤时的加水量也是一个重要的问题,因为加水量的多少直接影响汤剂的质量。一般认为,水要加到超出药物3~5厘米

为宜,煎第二次时应加水到超出药物1～2厘米。药物加水后,还必须浸泡一段时间,使中药湿润软化,细胞膨胀,以便有效成分的浸出,避免加热煎煮时,药材组织中蛋白质凝固,淀粉糊化,阻碍有效成分的利用。一般浸泡时间约为30～60分钟,第二次煎煮时浸泡时间应缩短。煎药以陶罐为好,也可用玻璃或瓷制品,忌用铁器、铜器和锡器。一般煎药时先用武火将药品煮开,然后改用文火使药液保持微沸状态约30分钟即可,滋补保健类药品煎煮时间应略长,可煮一小时左右。一剂药一般应煎二次,然后把两次煎取的药液合起来分次服下。

中药汤剂一般每天一剂,分早晚两次服用。滋补类药物最好在饭后服用,使之同食物混合,延长在消化道的停留时间,并与饮食中的营养成分一并吸收,以利身体保健。服药后,应少饮茶、少食萝卜,因茶叶、萝卜会降低补益药物特别是参类药物的疗效。

怎样自制药酒

药酒是用白酒浸泡药材而制成,对风湿疼痛、跌打损伤等病症较为适用。酒剂的制作方法简单,具体的方法可分为二类,一为冷浸法;另一为热浸法。

冷浸法的具体步骤是:首先将药物配齐、洗净、晒干、切碎。然后放入瓷坛或玻璃瓶内,加入白酒或黄酒,密闭浸泡。每天将瓷坛或玻璃瓶拿起倒1～2次,以起搅拌作用。一周后,每周搅拌一次。浸泡30天后,将酒液倒出。把剩下的药渣压榨一下,榨出液与酒液混合后,加入适量的糖液或蜂蜜,搅拌均匀,再密封静置半月。取3～4层纱布,将静置液过滤后,酒剂便制成了。

热浸法制酒,先将药材和酒放入瓷坛或玻璃瓶内,然后将瓷坛或玻璃瓶放入锅中,在锅内加水,然后像蒸鸡蛋一样用武火隔水加热到沸腾,立即将其取出倒入清洁容器中,加糖或蜂蜜,待溶解混合均匀后,密封30天。最后将酒液与药渣榨出液合并,静置一段时间后,过滤,即成酒剂。

怎样使用膏滋剂

膏滋剂是将中药材加水煎煮后，去渣取汤，然后经浓缩，再加入糖或炼蜜制成。在家庭中自制膏滋，需备齐煎药锅、小棉布袋或淘箩、纱布、陶瓷罐、大口玻璃瓶等物品。

具体的制作过程和操作步骤如下：将处方中的药物洗净，然后置于搪瓷锅内，加入适量的水浸泡6～12小时。用武火将药物煮沸，然后改用文火微煮三小时，倒出汤汁，加水入锅再煎取汁，连续三次，最后将三次所煎之汤汁混合。

将药渣倒入小棉布口袋或放入淘箩中榨出剩余药汁，倒入汤汁中。在陶瓷罐或大口玻璃瓶口上蒙3～4层纱布，将上述汤汁混合液缓缓倒入瓶罐中过滤。将过滤后的汤汁放入敞口煎锅内，不要盖锅盖，先用武火烧开，捞去浮沫，待汤汁变浓时改用文火保持微沸，并不断搅拌，避免焦化粘锅，直到汤液浓缩到用筷子挑起呈片状落下如薄粥汤时为止。取上述浓缩液与等量的炼制蜂蜜搅拌混匀，用文火再熬片刻，除去浮沫，装入陶罐或大口瓶中即成膏滋。需要注意的是：在膏滋制作过程中，应做好有关工具和容器的清洁卫生工作，避免遭受致病微生物的污染。刚熬好的膏滋，可先在其容器口上盖二层清洁纱布，待其冷却后再盖上盖子密封贮存备用，以免水蒸气落在膏滋表面日久霉变。

饮食养生保健

改善营养可使人长寿

营养是生命的物质基础，是个体生长发育及细胞更新的必需物质。它通过人体的免疫系统、酶系统和激素调控等多种渠道，影响着人体的结构和功能。因此，营养在对抗衰老和延年益寿方面，起着极重要的作用。

事实说明营养的改善已经增长了人的寿命。据联合国统计表

明:世界人类的平均寿命正不断增长。在先进国家中,表现更为明显,至1980年,已达到男子超过70岁,女子超过75岁。其间,国与国之间的差距较小。但发展中地区与发达地区相比,却存在着相当大的差距,其平均寿命差是,男子14岁,女子约20岁。这一数据说明人的寿命长短,与社会的经济文化生活、医疗卫生水平及营养状况均有关系。其中膳食营养状况如何,与人的寿命长短密切相关。

许多发达国家,在过去的一个世纪中,生产不断发展,医疗事业日益发达,营养也有很大的改善,使得人民的平均寿命不断增长。如日本在二次世界大战以后,随着经济的发展,人民的膳食结构有了很大的改变。过去,日本人的膳食结构与我国的相类似,都是以谷类为主食。战后,日本人的乳业发展很快,乳和乳制品逐步进入日本人民的膳食中,日本人民的营养状况因此大为改善,从而增进了身体健康,延长了寿命。据世界卫生组织年鉴资料所载,目前日本人民的平均寿命是,男子74.5岁,女子80.6岁,已经成为世界第一长寿国。

又根据我国国家统计局提供的一份资料,我国人口的平均寿命,解放前为35岁左右。解放以后,由于人民的物质生活和医疗保健得到改善,人口死亡率大幅度下降,到1981年,平均寿命已提高到68.94岁(男子为66.9岁,女子为70.98岁)。

虽然营养的改善,可以促进健康,延长人的寿命。但是,营养不足和营养过剩,又足以导致疾病,缩短人的寿命。

在一些发展中国家里,由于食物生产不足,缺乏营养,人民的健康状况较差;加上医疗水平较低,传染病流行,死亡率高,平均寿命短。这种情况在非洲地区更为突出。非洲地区人民的平均寿命与长寿国家的人民相比较,相差约30岁之多。

老年人膳食结构对患病影响

人到老年,由于各组织功能趋于衰退,疾病的发生率和患病率也随之而增高。老年人中同时患有1～3种慢性病的情况相当普遍。1981年中华医学会老年医学学会曾经提出过一个"健康老人"的标准,这个标准订得相当低,只要求几个重要器官没有病就算健康了。但就按这样的标准,我国各地老年人能够符合这个健康条件的也只有1/6～1/5。

高血压和冠心病是老年人的常见病。我国各地高血压病普查表明，高血压病的患病率为2%～10%，城市高于农村，北方高于南方，老年人多于中年人。65岁以上的老年人高血压病患病率为49.9%，远高于其他年龄组。

有调查指出：

(1)敬老院老人多有一种辛酸的生活经历，有精神创伤，过去生活艰苦，体力劳动重，营养条件差。体型偏瘦，贫血普遍，高血脂、高血糖者少，冠心病、糖尿病也少，但前列腺肥大、骨关节病、青光眼、全口无牙者较多。

(2)机关工作人员的生活条件、营养情况均较好，过去体力锻炼少，多从事脑力劳动，有时精神紧张，坐着工作的时间长，体型偏胖，冠心病、糖尿病患者偏多。

(3)街道居民的生活一般较悠闲，虽然高血压、高血脂和高血糖的情况与机关工作人员相似，但冠心病和糖尿病的患病率都低得多。这可能与生活环境和精神情况有关。

调查表明，要改善老年人的健康状况和预防老年人的一些常见病的发生和发展当然需要多方面的努力，但改进膳食结构是有效的和切实可行的一个方面。老年人普遍地需要优质蛋白质性食物(动物性食物和豆制品)和新鲜蔬菜的供给。对于这三组老年人宜少吃粉类食物，避免临睡前夜餐。第一组老年人还宜增加日常生活自理的锻炼；老二组老年人节制饮酒；第三组老年人应多吃含铁食物和优质蛋白质性食物。以上只是根据各组老年人总的倾向提出改善膳食结构的意见，每位老年人都还应当根据各人的特点，合理地安排膳食营养。

如何根据老年人的健康状况改进膳食

老年人的健康现状并不令人满意。调查显示，多数老年人的体型是正常偏瘦，肥胖的比例不多(男女间并无差别)；许多老年人血压偏高，年龄越高，高血压的比例越大；多数老年人心电图有异常改变；部分老年人有明显的主动脉硬化表现；多数老年人血脂偏高。怎样改进这种状况呢？

(1)掌握热量的总进食量。肥胖者应减少食量，瘦的要多吃些，

这样才能使体重维持在正常范围。

(2)提高总热量中蛋白质所占的比例,特别是优质蛋白质。动物性食物的胆固醇含量较高,应当适当节制(不是不吃),豆制品适合我国人民的饮食习惯,是值得推荐的优质蛋白质食物。

(3)减少总热量中糖(碳水化合物)所占的比例。老年人血清甘油三酯增高主要是由糖诱发的,用植物油代替糖供给热量对降低血脂是有效的,但总脂肪的进食量一般不要超过热量的20%。在降低总热量的同时增加脂肪的比例,是不会使血脂升高的。

(4)少吃胆固醇含量较高的食物,如动物内脏,禽蛋等,但亦不必禁忌。

(5)吃得淡些。

(6)多吃新鲜蔬菜和水果。

如何合理安排老年人的饮食

人口调查、营养调查和健康检查的结果普遍提示了老年人体力活动、合理营养、健康长寿之间的密切关系。

老年人的食量普遍减少,但是除了热量的需要较少外,其他营养素的需要量并不少于青壮年。老年人的生理功能也普遍减弱,咀嚼能力较差,消化腺分泌也减少,所以那些对青壮年来说容易消化吸收的食物,对于老年人有时却利用率较低。

如何解决食量少、热量需要少、其他营养素需要量不变、食物利用率减少这一系列的矛盾呢?解决的途径当然很多,但主要有两种。

(1)挑选适合于老年人食用的食物和烹调方法。挑选热量较低、营养丰富、量少质精、易于消化的食物,如乳品、豆制品、细粮。注意新鲜蔬菜和水果的合理搭配,改善烹调技术,尽量不使营养成分损失。使饭菜美味可口,能引起食欲。

(2)性情开朗、睡眠充沛、生活有规律、参加体力活动。这是健康老人较为普遍的特点。这些因素对健康长寿的影响是多方面的,仅就对饮食营养来说,它直接与老年人“吃得下,做得动”有关。

在我们日常膳食中要搭配合理的老年膳食并不是很容易的。主要的是热量进食量与其他营养素进食量之间的矛盾。一个人从食物中获得的热量过多便会发胖,如果节制饮食,其结果会导致其他营养

素不足。体力活动是解决这个矛盾的有效办法。体力活动既促进食欲，增加食量，又消耗热量。食量增加会使身体调整营养有足够的物质基础。当然体力活动要根据各人体质情况而定。唐代名医孙思邈在《千金方·道林养性》中写道："养性之道，常欲小劳（做些轻微的劳动），但莫大疲（切勿过度疲劳），及强所不能耳（勉强去做力所不及的事）。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。"这些话与我们现在所讲的"生命在于运动"是同样的意思。

长寿老人的膳食有何特点

人们很想知道怎样的饮食结构会使人健康长寿。但实际上这个问题是很难用三言两语来回答清楚的，因为影响寿命长短的因素很多，营养只是一个方面，当然是一个重要的方面，而营养又受居住地区的气候、环境、食物品种以及个人的劳动、饮食、生活习惯、情绪、生理和病理状况的影响。

对长寿老人进行膳食调查和营养流行病学调查是掌握长寿老人膳食规律的好办法。我国长寿之乡的广西省巴马县的50位90岁以上的长寿老人情况表明，他们的主食是玉米掺大米，粗粮细作；膳食中能量低、脂肪少，但保持其能量平衡；脂肪以植物来源为主，间或吃些动物脂肪，当地特产火麻仁油料作物的脂肪中含有较多的不饱和脂肪酸（实验已证明火麻仁确能有益于心血管的健康）；肉食不多，常吃豆类，当地水果品种和数量都很多，野菜、野果也不少，故食谱中果蔬较为丰富；不饮酒或少饮酒。很多地区对老年人的膳食调查报告结果也往往是类似的素食清淡的饮食结构。可是这些特点并不是普遍的规律，如长沙市区100位长寿老人的膳食，主食以大米为主，油类以猪油为主，动物性食品亦常吃（猪肉为主，蛋和鱼次之），也吃一些蔬菜。所以吃素并不一定是长寿的必要条件。举两个突出的例子可以说明：例一，某船工，现年99岁，健在，一向以吃肉著称，在退休前一餐可吃3斤肉，退休后每天吃肉半斤还嫌不足。例二，某主妇，现年98岁。身体健康，自幼吃肉较多，老年期每天尚吃半斤左右的肥瘦肉，饭量接近中年人。显然，要从老年人的膳食结构中找出一个"长寿膳食"的配方，并不是轻而易举的。

那末是否真的无规律可循呢，却也并非如此。长寿老人的膳食

基本上属于平衡膳食，即进食与消耗相平衡。

老年人的合理膳食，应当是低热能，含充足的优质蛋白、少量脂肪、多种维生素和无机盐的平衡膳食。具体的食物组成可为：每天粮食300～400克，鱼肉、蛋类100克，大豆制品100克，牛奶或豆浆200克，新鲜蔬菜（其中一半为有色蔬菜）充足。这些食物可满足老年人一天的营养需要。烹调宜采用植物油以提高不饱和脂肪酸的比例。菜肴应当注意色形味美，增进食欲，易于消化。早餐不要吃得太少，晚餐不宜吃得过饱。两餐之间可以加些水果或其他适宜的点心，切忌暴食。食物要新鲜、卫生，少吃辛辣、油炸的食品，不饮烈性酒。

老年人营养与膳食的目标

（1）防止肥胖。血压的升高程度是与肥胖成正比的，同时肥胖人的糖尿病发病率高。肥胖促进动脉硬化，成为心脏病和中风的原因。引起肥胖的原因是因为摄取的热能多于消耗的热能，剩下的部分转变成脂肪积于体内，日积月累，中年时潇洒利索的风度渐变成步履蹒跚、大腹便便的形象了。要防止肥胖，首先不要吃得太多，年轻时的饭量不变，到中老年之际就显得超量了，因为年纪大了活动相应地也就减少了，所以更重要的是要尽量多活动，消耗多余的热能，以期益寿延年。

（2）补充钙质。在日常进食的食物之中，尽管大部分情况下钙的供应量是足够的，但由于食物中其它影响钙吸收的因素很多，如植物叶茎中叶酸过多，钙磷比例不合适等；最主要的是老年人胃肠道功能减退，钙的吸收相应减少。而代谢排出的量并不因吸收少而降低，反而有所增加。老年人骨折之后常常难以愈合，缺钙是一个很重要的因素，因素在老年人的食物中增加钙的摄取是很重要的。

（3）控制食盐摄取量。世界是上许多国家提供低盐饮食，尽量降低盐的摄取量。日本提出食盐合适的摄取量10克以下，如身体适合，一天的摄取量1克即足以满足要求，只是吃饭时没有什么味道。在美国，饮食用盐量5克以下。我国目前还没有标准，但是减少食盐的摄取量是势在必行，特别是北方居民“口重”，喜食咸食，更要引起重视。其实这个部题应该从孩子吃饭起就要注意到，只不过对老年人更为重要些。

(4)预防缺铁性贫血。由于我们的膳食以谷类为主,所以很容易引起体内铁供应不足,久而久之就可能产生缺铁性贫血。就男女性贫血更为显著,绝大部分是属于缺铁性贫血。年轻妇女贫血,部分人由于保持体型节食所致;而相当一部分是吃得不好,加上生理因素更易患贫血。中老年人更应注意这个话题。

(5)多吃植物性食品。动物性食品中纤维素含量少,饱和脂肪含量高,这对老年人来说是无益的,因此老年人要吃些植物性食品。增加纤维素的摄取量,对预防便秘和肠道肿瘤是有一定意义的。植物油和动物脂肪应按2:1的比例供应。虽然两者同是脂肪,但动物脂肪会使血中胆固醇增高,而植物油反而会使胆固醇减少,这对预防心血管病是有很重要意义的。

蛋白质与防衰老的关系

由于人体组织本身不能产生蛋白质,所以人们必须从食物中获得所需要的一定数量的蛋白质。蛋白质经过人体内酶的分解,变成氨基酸后,再按其一定程序合成人体蛋白质,如心、肝、肾、肺、脑以及皮肤、毛发等。另外,调节新陈代谢过程中的激素,如甲状腺素、胰岛素以及催化其化学的反应的各种酶,能增强人体防御功能的抗体,也是蛋白质及其衍生物。蛋白质不仅是人体的基本构造材料,而且还参与各种生理活动,食物的消化,氧的运输、心脏跳动、肌肉收缩等都与各种蛋白质的生物学功能有关。此外,蛋白质与核酸在机体的生长、修复后代的繁殖和遗传上,亦具有主导作用。

食物中蛋白质除供人体构造和修补组织所需外,还可供给热能。每克蛋白质在体内氧化产热能4千卡。

营养学家根据我国膳食的构成情况,计算出每天由食物供给的蛋白质量为:正常成年男人80克左右,女子70克左右;少年男子80克~90克,少年女子75克~80克。按体重计,每天每公斤体重需供给蛋白质1.5克左右。由蛋白质供给的热量占膳食总热量的10%~15%为宜。

当膳食中蛋白质供应不足时,控制人体新陈代谢的酶减少,抗体降低,抗病能力减弱,制造结缔组织的胶原细胞合成速度减慢,出现肌肉萎缩、易疲倦等一系列衰老现象。如果从膳食中摄取了丰富的

蛋白质,就可以推迟人体衰老的进程而使身体健美,从而保持人体的青春活力。

含蛋白质的食品中,人体所必需的氨基酸(如赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸)越多,其营养价值也越高。因为它们是人体自身不能合成的,必须从食物中获得,才能满足代谢的需要。

我们日常膳食中的蛋类、奶类、瘦肉、鱼类、奶酪、土豆、黑面包、豆类中的氨基酸含量较高,其蛋白质与人体组织蛋白亦较接近。

在考虑多摄取蛋白质的同时,还应考虑到如何提高蛋白质的质量,也就是说,提高其营养价值。各种不同食物有着不同的营养价值,这是由它们所含的八种必需氨基酸比例决定的。一般说,动物性蛋白质中必需的氨基酸比较便宜适合人体需要,因此,其营养价值比植物蛋白质为高。但值得一提的是,植物蛋白中的大豆蛋白质的必需氨基酸及其构成比例,可与动物性蛋白质比美。其他营养价值较低的植物蛋白质可以通过互相混合,取长补短的办法来补救,以提高蛋白质的营养价值。

维生素C与防衰老的关系

维生素C又名抗坏血酸,溶于水,怕热,对氧敏感,惧铜和碱,在酸性环境中稳定。

维生素C的主要功能有:①参与体内氧化还原体系,为呼吸酶系的重要组成成分。②促进组织中的胶原形成,维持结缔组织细胞间结构与功能的健全。③维持骨骼、牙齿正常生长,促进伤口愈合。④增进机体抗体形成,提高白细胞吞噬作用,增强人体抗病及抗癌能力。⑤具有广泛解毒作用。⑥促进人体对铁的吸收,有辅助防治贫血作用。⑦参与胆固醇代谢,有降低胆固醇的作用。

除此以外,维生素C还能使肌肤产生娇嫩的美容效果,以防皮肤衰老;维生素C在提高头脑活动能力方面也起着重要作用,它好像保证发动机正常运转的润滑油,有了它大脑的功能活动才能机敏灵活,这是由于维生素C在促进细胞结构坚固,消除脑细胞结构的松弛与紧缩方面起着相当大的作用。当维生素C摄取量不足时,会导致脑神经血管发生堵塞、松弛、变细等情况,进而使脑功能下降。在此种

情况下，采用大量摄取维生素C的办法，就能减轻症状，以至恢复正常。

维生素C大多来自新鲜蔬菜和水果，特别是鲜枣、山楂、猕猴桃，枣梨、青椒、西红柿等，其含量尤为丰富。

人体每天所需的维生素C大约为50毫克～100毫克，这不是轻而易举就能达到的。如要在中年以后仍要保持青春活力，就必须注意维生素C的摄取，以满足身体的需要。

维生素E的抗衰老作用

(1)延年益寿。实验证明，人类胚胎的肺细胞，其繁殖分裂的传代数仅为50次，若在人胚细胞培养液中加入维生素E，那么，其繁殖分裂的传代数可超过120次。此外，动物实验证明，维生素E可使大白鼠的寿命延长30%；一种小鼠在长期服用维生素E后，虽然其最高寿命未见延长，但却增加了实验动物死亡一半的饲养天数，即生存天数有所增多。再者，维生素E可减少恶性肿瘤的发生率。

(2)抗氧化作用。在人的生命活动过程中，会不断地产生一种称之为“自由基”的物质，随着年龄老化，自由基随之增多，它是一种强氧化剂，活性很强，当自由过多时，极易改变细胞膜的通透性，使之破裂失去正常功能，引起疾病，加快衰老。此外，自由基能加速不饱和脂肪酸的氧化，使不饱和脂肪酸的分解产物过氧化脂质增多，后者进而形成脂褐质的前体蜡样质和脂褐素。脂褐质沉积于神经细胞、心肌细胞、肝细胞内，随着年龄增长，各种细胞中脂褐质越积越多，使脑、心、肝等功能受到损害，使人体逐渐衰老。

由于维生素E具有抗氧化作用，是机体内最重要的抗氧化剂，因此，维生素E增强细胞消除自由基对机体的损害作用，防止不饱和脂肪酸的氧化，阻抑过氧化脂质和脂褐质的形成，维持细胞膜的正常功能，使脑、心、肝功能少受损害或不受损害。由此可见，维生素E具有很强的抗衰老作用，是延缓老化、延长寿命的一种有效物质。

此外，老年人皮肤上的“老年斑”也是脂褐质在皮肤中沉积的结果。适量补充维生素E也有助于对抗老年斑的形成。

(3)增强免疫功能。实验表明缺乏维生素E可使巨噬细胞吞噬细菌等功能受到抑制，亦可使脾组织杀菌力降低。相反，给予维生素

E,则可使实验动物胸腺重量增加,脾脏合成抗体的细胞数目增多,以及血清溶菌酶活性增强。

此外,维生素E可强化溶酶体而消灭病毒。实验表明,维生素E确有增强机体免疫系统功能和消灭入侵机体病毒的作用。

人们经常说女性的平均寿命要比男性长,这除了用男女性染色体不同进行解释外,还有一个原因就是妇女体内骨组织中可以贮存8000毫克的维生素E,而男人只能贮存3450毫克。

(4)维生素E的用量及其来源。正常成年人、孕妇、乳母每日所需维生素E供应量约为15国际单位。对维生素E缺乏症的治疗,通常口服维生素E胶丸,每丸含维生素50mg,一次口服1丸～2丸,每日1次～3次。口服这一剂量的维生素E,可增强氧利用率、保护细胞膜、增强免疫力、可减少衰老时脑组织中出现的脂褐质。临床试用于防治冠状脉硬化、老年早衰及记忆力减退。

若能经常食用富含维生素E的食物,可收到补充维生素E良好效果。

富含维生素E的食物有:麦芽油、向日葵油、麻油、玉米油、大豆油、棉籽油、棕榈油、人造奶油。此外,在豆类、青菜和菠菜等绿色植物中也含有丰富的维生素E。

核酸与抗衰老有什么关系

核酸是细胞的重要成分,在机体的生长、发育和繁殖过程中,起着重要作用。正因为如此,核酸一旦功能下降,就会对机体造成不良影响,其中之一就是导致机体的衰老。一般说来,到了20岁,人体合成核酸的能力下降,使体内核酸发生变化。另外,自然界中的辐射线加速了核酸的变化。人体每天或多或少地受到微弱辐射线的照射,日积月累的结果,引起人体中核酸的变化,造成身体细胞老化。如不及早防衰,就会出现黑斑、皱纹,皮肤粗糙、视力减退、体力衰弱、健忘等老化现象;中年时期就会开始脱发或早白。

既然衰老的根本原因是细胞核酸的变化,那么能不能从体外摄取核酸来补充损失的核酸呢?回答是肯定的。可以通过摄取核酸丰富的食品,来加速细胞的新陈代谢,滋润皮肤,保持其光滑美丽;消除黑斑、皱纹;使稀疏的头发恢复粗黑;改善呼吸、消化器官。核酸不仅

可促进外观改变，而且还可恢复细胞活力，预防高血压、动脉硬化、脑中风、心脏病、糖尿病等成人病的发生。

以核酸防衰是容易办到的，它无需特殊材料和添加物，而在我们每天吃的东西中，或多或少都含有核酸，只要我们适当调配即可达到目的。

有些食品含核酸量很高，如沙丁鱼、鲑鱼、乌贼鱼、豆腐、豆类和各种蔬菜。值得一提的是：在实行高核酸膳食时要注意少吃盐（10克以下/每人/每日）、多喝水，以利于核酸在体内的代谢需要。

如何防止老年人维生素隐性缺乏

随着人们生活水平的改善和卫生知识的普及，典型的维生素缺乏症已很少见，但有些老年人往往出现维生素隐性缺乏的现象，对身体产生不良影响。老年人容易引起维生素隐性缺乏的原因有：

长期偏食，因而营养成分不全面，如长期素食者往往容易引起脂溶性维生素缺乏。老年人胃肠道消化液的分泌减少，影响肠道内正常菌丛的平衡，使肠道内维生素合成减少。老年人胃粘膜细胞萎缩，小肠的吸收功能也降低，加之有的人还喜欢饮酒，都可造成维生素的吸收减少而引起缺乏。慢性病增加了维生素的消耗，增加了维生素的利用，如糖尿病可使维生素B利用发生障碍，并使维生素A生成减少。

老年人虽然因为代谢减退，每日维生素需要量有所减少，但因为消化吸收和生成利用的障碍，仍有发生维生素隐性缺乏的可能，虽然准确的判断需要依靠血液中维生素水平的测定，但这往往只适用于科研，而不便于日常生活中应用。因此，尽可能做到营养合理调配，不偏食、不嗜酒，有隐性缺乏迹象时增加维生素的摄入，患病时补充相应的维生素，都可防止维生素严重缺乏的发生。

老年人应如何补充维生素D

现代研究发现，骨质疏松是老年人极为常见的现象。而且可以导致各种严重后果，特别是易发生各部位骨折。其主要原因之一是维生素D不足，导致一系列代谢失调所致。

老年人所以缺乏维生素主要是由于老年人闲居家中，日光中紫外线照射减少，引起内源性维生素D经光和作用合成下降。此外，老年饮食中维生素D随着年龄增长而吸收不良。当长期严重的维生素D缺乏时，可以引起骨质疏松、骨软化症。导致各种骨折发生。所以老年人补充维生素D是必要的。宜参照以下各方法补充维生素D：

（1）定时日光浴。老年人每日在户外进行15～30分钟日光浴，可以轻度增高血液中维生素D的水平。如果30分钟以上，可有明显增加。对年老体弱者预防骨软化有明显作用。

（2）加强户外身体锻炼。每日30～60分钟的户外锻炼，不仅可以通过阳光经皮肤作用使维生素D的合成、转化、吸收增加，同时也加强老年人的肌肉强度，防止骨质丢失，减少老年人骨质疏松后的骨折。

（3）可以多食用含有维生素D的食物。多吃一些酸奶、水果、蔬菜，可以增加维生素的吸收。

（4）每日口服1万国际单位的维生素D，可以使血浆维生素D维持在正常水平，一般可连用6个月，6个月后可每日减少一半作为维持量，也可一次肌注60万国际单位的维生素D。

（5）在补充维生素D的同时，可以结合补钙每日1～3克，补充氟化钠每日40～100毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

以上各法，宜结合本人身体健康情况，维生素D缺乏程度和其它伴发疾病情况，合理调治。

老年人为何须补充钙质

人到老年，极易患“老年性骨质疏松症”。而这种病是因为老年人身体缺少钙质，骨质较脆，这种病的直接危害是很易造成骨折。

骨质疏松早期很难发现，只有到骨质丧失30%以后，经摄片才能发现，这种病除易造成老年人骨折外，还有疼痛、乏力等症状。

预防和早期治疗老年性骨质疏松症的最有效办法便是补充钙质。钙质的最佳来源是牛奶，其次是食用牡蛎、蚌、豆腐、菠菜等。病情严重者可服钙片。为促进钙的吸收，应同时服用一定量的维生素D。另外，体育锻炼如散步、慢跑、打太极拳等及饮氟化水也可防止和治疗骨质疏松症。

老年人要多摄取食物纤维

食物纤维属于多糖类，主要存在于蔬菜、糖麸和谷类植物中，水果中的果胶也是一种与纤维素相仿的物质。

据流行病学资料表明，缺乏食物纤维的西方膳食是许多疾病，如结肠癌、高胆固醇血症、缺血性心脏病、糖尿病以及便秘、痔疮等的直接或间接病因之一。

纤维素不易被人体消化吸收，因而总是随粪便排出体外。在形成粪便的过程中，纤维素可使其体积增加，密度减小，并能刺激肠道蠕动和促进排便。如果膳食过精过细，脂肪和肉类过多，可使肠内厌氧菌大量繁殖，使中性或酸性类固醇特别是胆固醇、胆酸及其代谢产物溶解；而粪便中增多的胆酸代谢物则可能是致癌的辅助物质。食物纤维能影响大肠细菌的活动，使大肠中的胆酸生成量减少，并能稀释肠内有毒物质，使粪便变软和通过肠道的时间缩短，减少致癌物质与易感的肠粘膜长时间接触，从而防止肠癌的发生。老年人由于胃肠功能下降，肠蠕动减少，肠内有益细菌、乳酸菌减少；而适量多食用食物纤维，则可弥补这种不足而减少疾病的发生。

据有关学者报道，食物纤维可影响血糖水平，减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性，并有防止热量过剩、控制肥胖的作用。因为多纤维素食可延缓胃排空时间，增加饱腹感，使摄入的食物量和热量减少，有利于老年人减轻体重和控制肥胖。还可预防胆结石和降低血脂。

据测定，老年人每天摄入 6 克～10 克的食物纤维，对预防上述疾病大有益处。膳食富含纤维的食物有，麦麸、米糖、鲜豆荚、嫩玉米、草莓、菠萝、花生、核桃、菠菜、蒜苗、马铃薯、玉兰片、南瓜、芋头、胡萝卜、地瓜、蘑菇、裙带菜、海带等。

食物纤维对老年人益处很多，但食用过量也有害。专家们发现，高纤维会干扰胃肠对钙、锌等元素的吸收，食用过量的精纤维成分，也容易造成胃癌、结肠癌。所以，老年人饮食中应注意荤素搭配，不应偏食，应在保证营养平衡基础上，适当多吃些纤维食品。

中老年人能否吃含胆固醇的食物

中老年人不能食用含胆固醇过多的食物。但是，也不能一概排斥。因为胆固醇是人体的脑、神经与肾上腺等器官的重要组成分，还有许多促进人体生理功能变化的作用。所以，胆固醇也是一种重要的营养物质。除了严重的心血管疾病患者，必须遵医嘱调节饮食以外，一般中老年人也不应“谈虎色变”，一点也不敢沾边。那么一般中老年人每天可以摄取多少含胆固醇的食物呢？

营养学家曾做过测定，饮食中每增加100毫克胆固醇，血浆胆固醇可升高3毫克～5毫克。1987年美国《谨慎饮食》杂志介绍，在每天的饮食中，胆固醇含量最多是300毫克。参考这些意见，我们可具体分析一下以下几种食物：

鸡蛋。一个鸡蛋约重50克（一市两），可含胆固醇317毫克。每天吃一个鸡蛋所含胆固醇就可以了。美国心脏协会建议，每周最多吃三个鸡蛋黄，而蛋白则不限。也可供参考。

瘦猪肉。每50克含胆固醇33.5毫克，每天就可以将近吃450克。

瘦牛肉。50克（1两）含胆固醇31.5毫克，每天也可吃450克左右。

瘦羊肉。每50克含胆固醇325毫克，每天同样可吃450克左右。

鸡肉。50克含胆固醇58.5毫克，每天可吃250克。

但是，由于年龄太小、个体特点、食物混吃、以及体力消耗等许多不同情况，以上计算方法仅仅是个参考数据而已。单就控制胆固醇的摄取量来说，还要特别注意以下几个因素：

（1）中年人摄取食物的胆固醇含量可以适当增多一些。有人测定，1岁～2岁儿童的血浆胆固醇为100毫克/分升，以后逐年增长，由青年到老年每年约增2毫克/分升左右，老年期可达180毫克～200毫克/分升。所以，老年人每天最多从食物中摄取300毫克，血清胆固醇就要升高9毫克～15毫克。这样老年人的血浆胆固醇总数已达到189毫克～215毫克/分升（临床医生意见不要超过220毫克/分升）。而中年人由于本身血浆胆固醇较少，就可适当多摄取一点。但过多也是有害的。

(2)注意个体特点。如经医生检查,您的血浆胆固醇总量已超过220毫克/分升以上了,要尽可能控制,并要想办法降低;反之,如果总量很少,就可以适当补充一些。因为如前所述,人体胆固醇总量并不是越少越好。

有些长寿老人数十年已形成不同饮食习惯,也不必强求一致。例如,根据《中国四十位百岁以上老人的长寿经验》一书的饮食调查,其中有19人喜欢吃肉,少数人还酷爱肥肉。他们的身体很好,没有任何心血管疾病。这些老人一辈子热爱体力活动,生活饮食听其自然,无过多的禁忌。

(3)要分析体力活动量的大小。体力活动适当增大,则高密度脂蛋白胆固醇有所增加,而低密度与极低密度脂蛋白胆固醇就要降低。因此,如经常坚持适当的体育锻炼,含胆固醇的食物也可适当多吃一点。

(4)要考虑到综合饮食及烹调方法。例如,从市场上买回450毫克瘦牛肉,如果里面夹了50克肥牛肉,就要增加97毫克的胆固醇;再在烹调中又加了50克肥猪肉(含胆固醇54毫克),则胆固醇的总量已达到140~150毫克了。如果买的全是瘦牛肉,又要用清炖方法(最多加一点植物油),根据日本人介绍久煮猪肉减少脂肪30%~50%的经验,清炖的瘦牛肉中的胆固醇可能还要减少一些,清炖牛肉中的胆固醇可能还要减少一些。此外,如果在吃炖牛肉的同时,还多吃一些绿叶蔬菜(属碱性),则有理由认为(尚无测定数据),在酸碱平衡中,也可降低胆固醇的作用。蔬菜中的纤维素也可以帮助卷走沾附在肠壁上的脂肪。

如何增强老人食欲

(1)良好的进食环境。食物在制作过程中,如鱼、虾的腥味,油锅的油烟等都会令人不快。因此,烹调者,最好做完饭菜休息片刻再进餐。厨房和餐厅要分开。餐厅布置红色基调,有利于刺激食欲。不宜边吃饭边看电视,电视分散人的注意力。播放一些旋律优美的音乐有利于进食。

(2)饭前准备。正餐前可饮少量(30毫升~50毫升)开胃酒(如葡萄酒、黑加仑等色酒)。少许酒精能刺激胃粘膜分泌胃酸和胃蛋白

酶等消化液，使胃做好进食准备。不喜欢饮酒的可以用少量肉汤、果汁、茶水代替。就餐不宜饮用大量汽水和啤酒，不仅会冲淡胃液，而且会使胃扩张刺激饱感中枢。饮开胃酒时，可以慢慢细嚼少许花生米或面包干，能增加唾液、胃液的分泌。

(3)科学用餐。让食物的搭配合乎营养的要求，以色、香、味诱人食欲。老年人因唾液分泌，宜备汤菜佐餐，老年人味觉减退，常觉菜淡，不可一味加盐，可适当多加调味品，如辣椒、芥末、葱、蒜等。多食醋不仅有助消化，还能防止血脂升高，有利于软化血管。

(4)餐后动、静结合。饭后适当活动，有助于消化。但饭后不宜立即剧烈运动或从事紧张的脑力劳动，这些都不利于消化。饭后发困，就是饭后大量备注集中肠胃而形成相对脑贫血。老人宜饭后平卧或小睡片刻，以防发生心绞痛和脑缺血。

(5)饮食定时定量。每次进餐量不宜过饱，以坚持八成为好。正餐之间少吃零食，以免胃得不到休息。就餐前更不应吃糖果、甜点和瓜子之类，以免影响食欲。

怎样使老人进餐有滋有味

人到老年，由于唾液及胃、肠的消化液分泌减少、牙齿松动、脱落等原因，往往食欲不振、咀嚼无力，吃东西不香。由于食物没有被咀嚼，进入胃肠后得不到充分消化，因此，使脆弱的消化系统负担加重，影响了身体健康。

(1)情绪对食欲影响很明显。单独进餐的老人比生活在和睦家庭中的老人吃得要少，和自己喜欢的人共同进餐要比与自己不喜欢的人共同进餐食欲要好。所以，在安排膳食时应考虑这些容易被忽略的因素，在进餐前要避免让老人想到不愉快的事情。

(2)膳食制作选料要新鲜，品种要多样化，尽量使其花样翻新、荤素结合、粗细搭配、粮菜混吃，由于老人嗅觉不敏感，因此，要注意使饭菜的颜色形态悦目，这样可以使老人通过眼睛对食物产生良好的感觉。

(3)为了弥补老人减弱了的嗅觉和味觉功能，菜肴中添加的佐料和调料味道要浓些，但油腻要少些。尽量使饭菜有味道，以增加唾液分泌，促进消化。调味品和佐料可选用香菇、桂花、玫瑰、陈皮、丁香、

良姜、姜末、八角茴香、花椒、味精、料酒和香油。尽量少用盐和糖，以免损害老人的功能已经减退的肾脏和心血管。

(4)由于牙齿松动、脱落，咀嚼功能差，所以，菜和肉等烹饪原料应切成小块、碎段、细丝、薄片等。在烹制过程当中要注意油温、火候的调节，讲究烹制的技术。这不仅可以减少食物营养成分的损失，而且有利于食物达到软、嫩、烂的程度，食物到口一嚼，即能散碎、酥软，便于细嚼慢咽，促使唾液大量分泌，利于消化。

(5)由于老年人咽部敏感性下降，食物中即使有异物进入咽部，也不易感觉到，往往继续用力下咽，结果造成异物落肚或停留在食道上。所以，在膳食制作过程中，务必要把烹制原料中的骨、刺、核等硬物去掉。

老年人饮食有何宜忌

(1)老年人的饮食以素食为主，忌荤腥。老年人所患的常见病，如高血压、心脏病、糖尿病、动脉硬化等病症，都与过多食用荤腻食物有密切关系。老年人一般好静，活动较少，体内热能消耗较少，若摄取过多的脂肪食物，势必导致热能过剩而积蓄于体内，造成身体发胖，这样极易诱发各种疾病。因此，老年人的菜谱应以素为主，兼以少量瘦肉、鸡、鱼等，同时注意锻炼健身，防止身体发胖。

(2)老年人吃饭要有节制，忌过饱。如果吃得过饱，即使不吃荤腻食物，也会日渐发胖。少食可减轻胃肠负担，保持消化功能的正常进行。少食是指适量，决非越少越好。应依据老年人的体质、活动量的大小而定。要掌握“饮食要带三分饥，晚餐宜少不可足”的原则，使身体保持在最佳状态。

(3)老年人的饮食应新鲜，忌久放。新鲜蔬菜和食物所含有的营养物质损失少，且味道鲜美，易于吸收，而久放变质的食物，易导致人体生病。老年人应忌吃隔餐食物，尤其是在高温季节，更要忌食隔夜食物。

(4)老年人应食用松软食物，忌坚硬食品。人到老年，生理机能衰退，消化功能减弱，牙齿松动，肾衰胃虚，故老年人的饮食以松软为佳，最好不吃或少吃油炸、坚硬食物。最好以蒸、炖、煮、烩为主，这样有利于老年人消化吸收。

(5)老年人饮食应淡些,忌过咸。摄取盐分过多,会使钠离子在体内过剩,引起血管收缩,而可能导致高血压症,造成脑血管障碍。食咸过多,引起多饮水,就会增加心脏和肾脏等器官的负担。

(6)老年人一般体弱畏寒,忌冷饮。除在穿戴上注意保暖外,在饮食上应以热食为好,切忌食生冷食物。即便在夏季,也不宜多吃冷饮,以免身体受寒生疾。

长期饱食有损寿命

节食对老年人至关重要。据调查,我国长寿老人既使经常做力所能及的体力锻炼,也普遍注意节食。如武汉地区长寿老人经常吃5成~7成饱的占68%;陕西咸阳市长寿老人每天的饮食热量低于1500千卡者占83%。

科研证明,中老年人实际需要的热量,按年龄增大而递减:40岁~49岁减5%,50岁~59岁减10%,60岁~69岁减20%,70岁以上减30%。所以,60岁以上的老年人每餐最多只能吃7成~8成饱。老年人即使偶尔参加体力较大的活动,也要注意节食,因为体内的消化与吸收能力已大大减低了。据了解,某市体育场有位60岁左右的管理人员,自己采取“大运动量、高营养”的锻炼方法,经常像青年运动员一样,跳看台、举杠铃、跑公园;同时也经常除了高蛋白、脂肪等饮食外,还增加人参、蛤蚧精等补品。他不知道,再吃的好吃的多,也不能补偿大运动负荷的损耗,因为老年人的消化系统不可能吸收大量的营养补品了。以致不到一年,这位老人在跳看台时倒地,之后送医院抢救无效。

中老年脑力劳动者如果体力活动少,尤其需要节食。否则,过多的食物除了加重肠胃与心血管系统的负担之外,别无任何好处。事实上,饮食过饱还会加速大脑衰老,人在吃得过饱后,有一种被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质在大脑中明显增多,这种物质被认为是引起脑动脉硬化的因素。

顺便提到,有些老年人虽能节食,但如听说某种食物或药物有益于健康,就经常大量摄取,也是有害的。例如老年人(特别是妇女)普遍存在的缺钙现象,致使神经肌肉的应激性增高,有时两手颤抖,面部肌肉不自主跳动,小腿肌肉抽搐或因骨质疏松而发生骨折。但如

口服钙剂过多,可使血管发生痉挛,导致血压上升;严重者造成心肌持续收缩,压迫冠状动脉,使心肌缺血,可以诱发和加重心绞痛,甚至形成猝死。又如,有些人发现维生素 E 能制止和预防冠状动脉硬化和静脉炎的发生,就大量服用维生素 E 药片;而过量的维生素 E 又影响血凝,也可以诱发低血糖,脉管炎或乳腺瘤。一切维生素都不是补药,一切补品都要适量。

当然,也有少数老年人为了防止发胖或者溺爱自己的子孙晚辈,故意克扣自己,故意“挨饿”也是伤害身体的。1970 年苏联调查了百岁以上的 19304 位老人的饮食方式,发现没有一个长寿者自行挨饿或生食或严格素食。他们的饮食都是适中的、简单的、混合的、新鲜的蔬菜、水果与肉类(主要是煮牛肉与煮鸡)。这些饮食的生物活性很高。

因此,老年人如吃得过多,或者故意挨饿都是错误的。

老年人不宜偏食植物油

当今世界,许多人对动物脂肪颇具戒心,因为食用含有大量饱和脂肪酸的动物脂肪易使胆固醇、血脂增高,导致动脉粥样硬化和冠心病。不少老年人“望荤生畏”,不敢食荤。殊不知,长期偏食植物油,同样可以引起血管障碍和心脏病,对健康长寿同样不利。

一般情况下,人体的脂质代谢机能正常时,即使摄入较多的饱和脂肪酸,仍能把胆固醇调节到正常水平。当脂质代谢失常时,即使不摄入饱和脂肪酸,其胆固醇含量仍会很高。这是由于外来的动物脂肪少时,体内的脂肪会加速分解,并把碳水化合物转化成脂肪,结果会出现继发性高脂血症,促进动脉粥样硬化的形成。

近年来,医学家和营养学家们的研究表明,植物油中含有较丰富的不饱和多烯酸,这种物质很容易发生自动氧化而生成过氧化物。因此,当偏食植物油时,可使体内的不饱和多烯酸增多,从而使体内生成的过氧化物增加。过氧化物不仅使红细胞膜与线粒体膜受破坏,导致发生溶血等症状,而且还可与蛋白质结合生成老化色素脂褐素,在皮肤上产生老人斑。如果过氧化物在血管壁上形成时,可使血管老化,造成动脉硬化;在肝脏上形成时,则成为肝硬变的病因之一;在脑细胞上形成时,可引起脑栓塞。它还可使多种维生素,尤其是维

生素C氧化分解,失去正常功能,从而影响人体对维生素的吸收利用,导致维生素缺乏。

事实上无论是动物油还是植物油,都是维持生命的重要营养之一,重要的是必需保持营养物质的平衡,过多或偏食哪一种,对人体健康都不利。因此,老年人在饮食条件日益改善的情况下,应以食用植物油为主,适当食用动物油。食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学搭配,较理想的配合方法是在2份植物油中添加0.5份~1份动物油,以求得饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两者的比例合理。这样既可以增加菜肴的美味,又不会导致疾病。

老年人宜吃糖吗

糖一般是指蔗糖、麦芽糖、果糖、葡萄糖之类具有甜味的碳水化合物中的双糖和单糖。它不仅是甜味剂,而且还可以提供热量,每克糖可提供6.7千焦耳(4千卡)能量。

蔗糖是最主要的日用糖,市场上购买的白糖、红糖、冰糖的基本成分都是蔗糖。冰糖和白糖较纯,红糖是没有精炼的蔗糖,含有其他有机物质和矿物质。红糖和赤砂糖的红色是由于含有焦糖,使它赋有甜腻的香气。

老年人多吃甜食会减少其他菜肴的进食量。一般说糖要少吃。糖吃得太多会产生下述害处:

(1)糖的营养作用很单一,且甜食过多会使正餐量减少,出现蛋白质、维生素和矿物质的营养不足现象。

(2)蔗糖和果糖的诱发高脂血症的作用比淀粉要明显得多,所以肥胖者、高脂血症患者和糖尿病人以少吃糖为宜。

(3)糖留在口腔内容易发酸,使牙齿脱钙,易于产生龋齿,有碍口腔卫生。

但也应看到,在吃糖利弊的问题上,许多营养学家持不同意见,其实,除了心血管疾病患者应尽量避免少吃以外,一般的老年人可以根据各人身体的需要而取必要的糖。事实上许多长寿老人还是一些嗜糖、嗜盐者。例如,湖南邵阳地区有位87岁的妇女杨某,80岁时开始嗜糖,每月单吃糖果将近8斤,每天还要喝白糖开水,有时用白糖水泡饭(不用菜),床前经常摆着各种糖类食物,半夜醒来时,也需要

吃点糖果才能继续睡好。山东掖县杨某夫妇(男93岁、女90岁),一辈子嗜糖,半夜醒来也要吃糖。作者的母亲90岁了,从小就爱吃糖和盐,各种红糖白糖都喜欢吃,她自己炒菜时,有时候菜咸得苦口,青年人都不敢吃,而她却吃得津津有味。在周沙尘主编的《中国40位100岁以上老人的长寿经验》一书中,能说明饮食情况的有14位长寿老人都喜欢吃糖。

对于肝功能欠佳的老年人,由于调节血糖的能力较差,在餐间空腹时容易发生低血糖现象,所以上、下午的餐间隙时倒可以补充一些甜食,以保证肝脏和预防低血糖症。

营养学家建议,一般成年人每天吃糖不应超过50克。

少盐能益寿

盐是“百味之王”,是人们生活中不可缺少重要调味品,也是人体内氯和钠的主要来源。但因与钠广泛存在于诸如肉、鱼、蛋、蔬菜和水果等动植物食品中,所以正常膳食中一般很少缺钠。据美国科学院食品与营养委员会估计,成年人每日钠的适宜摄入量为1100~3300毫克,这样,每天从天然食物中摄取就满足了人体对钠的需要,即能维持机体钠的正常代谢,而不需要再加食盐了。但由于人们的日常生活已经习惯用盐,完全不用盐,也不现实。问题是当前人们的用盐量已远远超过了生理需要。据我国1982年全国营养调查结果和流行病学的调查,发现我国居民每日盐的摄入量平均约为10克~15克,并发现食盐的摄入量与高血压病的发病率有一定关系。

食盐过多对老年人和患有心脏病、高血压、肾脏病、肝硬变或伴有腹水的人更会带来不利影响。因此,我国营养学家建议,每人每天食盐供给量应为8克~10克,而美国长寿学会则建议还可降低到2克~4克。由于长期的饮食习惯,造成人们的口味有“轻”有“重”,但这些并非生理需要。老年人为健康长寿着想,应根据医嘱和营养师的指导,采用少盐饮食,即每天只食用2克~4克盐;或采用无盐饮食,即膳食中不加盐;或采用低钠膳食,即限制食用某些含钠高的食物,如酱菜、挂面、油条、虾皮、油菜、菠菜、苋菜等。

远在上古时期,人类就懂得食盐过多对身体有害。我国古典医书《内经》上曾有“多食咸,则凝经而色”的记载。唐朝名医孙思邈也

说："咸多促（短）人寿。"说明古人对过咸之物危害人体早有认识。我国许多著名医学家认为：咸入肾经，适量可补肾经身，为人所必备。而多食则伤肾损肾，使人早衰。所以强调日常饮食中"味适中而不过咸"，特别是汤羹之味，更需淡美。

总之，少吃盐对预防高血压、心肌损害和脑血管意外有益处。因此，少盐益寿的说法，是有一定科学道理的。

哪些食物可防衰抗老

随着岁月的流逝，每个人会由"盛"而"衰"，这是一种不可抗拒的自然规律。

然而，由于人的遗传基因与后天诸因素不尽相同，由"盛"而"衰"的速度也各不一样。一般来说，遗传基因是第一性的，后天诸因素是第二性的。但是，遗传基因受后天诸因素的制约。当今科学与经济日益发展与繁荣，人类越来越可能通过先进的现代化手段改善自己的后天因素（条件），从而影响与逐步地改变先天因素，以增长人的自然寿命。

影响衰老的后天因素，大体上分为精神因素与物质因素两种。物质因素以食品营养为最重要。目前各国营养学专家正在研究新颖的具有防老抗衰功能的食物，日本专家们将防老抗衰的食物归纳为五大类：

第一类：日常食品类。主要是易消化，能增加食欲的低盐、低糖、低脂肪、高蛋白的食品，如豆制品、麦片等。

第二类：增强体力、精力的食品。有鱼翅、燕窝、甲鱼、海参、芝麻、豆腐、干果、果仁、海产品，以及人参、蜂蜜等。

第三类：防便秘食品。防便秘是现代人尤其是中老年人一个较普遍的问题。现代人饮食要求精，精的结果往往是纤维摄取过少，容易便秘。便秘易引起痔疮、肠癌等疾病，容易使人衰老。为了增加纤维素，可多食谷物、蔬菜、海带、木耳、萝卜、豆类、干果、芝麻等食品。

第四类：防迟钝食品。平时较少用脑子的老年人特别需要。老年人的一个特征，是大脑由于老化而趋向迟钝，因此有必要在饮食上多加注意。过去一般人以为清淡素食最适合老年人，认为老年人大都厌恶蛋白质。其实恰恰相反，优质蛋白质可以维持脑细胞的功能。

因此,老年人应多食牛肉、奶酪一类食品,还要注意多摄入钙质和铁质。因为钙质可防骨、牙老化;铁质可防疲倦及健忘。

第五类:美容食品。因为衰老往往在皮肤上显示出来,如皮肤变黑,出现老人斑等。专家们认为,多吃胡萝卜、白木耳、薏仁一类天然食品对皮肤有好处;维生素C及E含量高的食品对美容也颇有效果。

人类食物发展新趋势——"素·野·粗·杂"

人类的生活离不开食物,人类的进步和生活水平的提高也使食物结构从温饱型逐步过渡到营养型,且越来越认识到合理的饮食对健康的重要性。素食、野生动植物、粗粮、杂食,已逐渐受人们的青睐。

(1)素。科学研究资料表明,肉食品与人类十大致死疾病中的六种:心脏病、癌症、脑血管疾病、糖尿病、动脉硬化和肝硬变有关。一些西方国家中,以往餐桌上的动物肉被冷落,而以土豆为主的蔬菜和纤维素丰富,尤其具有防癌、避免动脉阻塞作用的食品成了抢手货。

(2)野。野生植物新鲜,无污染,深受营养专家的提倡。目前,我国栽培的蔬菜有160多种,而可食用的野生菜有300多种。野菜营养价值高,不仅含有人体必须的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐等,而且还含有许多人工培植蔬菜所缺少的营养成分。

野果的品种营养成分也很丰富,如桑椹果中的维生素含量比常见的水果高几十倍甚至几百倍,还含有18种必需的氨基酸、不饱和脂肪酸、长期食用可延年益寿。

野味,当然食用珍奇动物是法律所不允许的,但食用昆虫种类逐年增多。如蚂蚁,世界上许多地方视蚂蚁为珍品。蚂蚁中仅蛋白质含量就高达45%~67%。

(3)粗。如今的好米、精米,反使不如粗粮得宠,究其因,精米的营养成分在加工时损失不少,而粗粮则成分齐全,受到人们的欢迎。

(4)杂。所谓吃杂,讲究的是"营养平衡","合理配膳"。五味偏嗜,会使某器官之气偏盛,而破坏人体的直辖市,导致疾病,"吃杂"就是要广泛地摄入对人体有益的各种营养成分。

老年人应吃什么样的牛奶

老年人吃鲜奶好，还是吃炼乳、奶粉好？要回答这个问题，得从两个方面来考虑：

从实际方便来说，鲜奶不容易保存，早上取来的牛奶在天热的时候放到午后就结块变质了；另外我国多数城镇鲜奶的供应还紧张。从这些方面讲炼乳、奶粉的贮存、供应要比鲜奶方便得多。

从营养学的角度来说，鲜奶和炼乳、奶粉所含的主要营养素蛋白质、矿物质的质和量是一样的，只在价格上后两者要贵一些。要较为全面地考虑鲜奶和奶制品的营养，应当了解奶制品是怎样产的：

(1)甜炼乳。鲜乳经巴氏消毒后加入蔗糖，减压浓缩，装罐制成。

(2)淡炼乳(又称浓缩乳)。鲜乳经减压浓缩至1/2体积，再经高压杀菌，装罐而成。

(3)全脂奶粉。多数用喷雾法将巴氏消毒过的鲜奶干燥，也有用滚筒法干燥研粉制成。我国牧区也有用夹层平锅法干燥的。市售奶粉多为掺有蔗糖的甜奶粉。

(4)脱脂奶粉。与全脂奶粉生产工艺相同，但原料是经离心分出奶油后的脱脂奶。从蛋白质营养来考虑，脱脂奶粉比全脂奶粉更合乎老年人的需要。脱脂粉粉是一种价廉物美的优质蛋白质的营养食品。

多数奶制品加有蔗糖。蔗糖可以为老年人提供一部分日常能量需要，也调整了奶品的甜味，但对于热量进食过多而蛋白质进食不足的老年人、肥胖者、高脂血症者、糖尿病人则以吃淡炼乳、淡奶粉为宜。

鲜奶经过加工处理后，奶中原来的微小的脂粒已经变大或与蛋白质结合在一起，会降低脂肪和蛋白质的消化率。以滚筒法和平锅法干燥制成的奶粉尤为明显。我国牧区也用夹层平锅法干燥。胃肠道消化功能不好的老年人应当少吃这类奶粉(工作发达的地区的奶粉是用喷雾法生产的)。此外，鲜奶加工成奶制品的过程中某些维生素会被破坏；炼乳和奶粉中维生素C已不再存在。

所以炼乳和奶粉的营养价值不如鲜奶好，但由于它们易于保存，携带和购买方便，并且仍保持其主要的营养素，故不失为良好的老年

营养食品。

老年人吃蛋黄有害吗

社会上盛行一种说法，认为老年人尤其是冠心病患者不宜吃胆固醇含量高的蛋黄。致使有的老人"望蛋生畏"，认为食用蛋黄是导致冠心病、高脂血症的祸根。勘察这种"惧蛋"心理，是大可不必的。

近年来，国内外科学家研究发现，蛋黄中除含胆固醇外，卵磷脂含量也很丰富。卵磷脂是一种很强的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁，为组织所利用，从而使血液中的胆固醇减少。美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂，让患心血管疾病的患者每天吃4～6汤匙，3个月后，患者血清胆固醇含量显著下降；用以治疗动脉粥样硬化，也收到意外疗效，说明鸡蛋中的卵磷脂对高胆固醇有治疗作用。

营养学家实验还证明，胆固醇与蛋白质结合在一起，可以形成一种"脂蛋白"。这种"脂蛋白"按其颗粒大小分为析低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。前两种可沉积在血管壁，而后一种却有清除血管壁上胆固醇的作用。这样鸡蛋中的成分可以互相制约，互相抵消，所以，吃鸡蛋不会损害健康。鸡蛋对人体的营养贡献也可以说"功大于过"。吃鸡蛋利大于弊。

动脉粥样硬化病人血中胆固醇高的原因是多方面的。主要是与饮食不平衡、缺乏某种营养有关，并非由于吃蛋黄。而且，长期不进食含胆固醇食品，也会造成营养缺乏。此外，鸡蛋中的卵磷脂，经人体消化吸收后，还能释放乙酰胆碱，而乙酰胆碱则是神经细胞中传递信息的一种重要化学物质。它在脑中含量越多，传递信息越快，对增进人的记忆力也大有裨益。国外研究指出有节律地供给足量的营养胆碱，可避免60岁以上老年人常患的记忆衰退症；同时，对各种年龄的人，均有保持和增强其记忆力的作用。

吃鸡蛋虽有益处，但也并不是说吃得越多越好，从需要量和消化功能考虑，老年人以每天吃1～2个鸡蛋为宜。共吃法可根据他们具体情况和好而定。

食醋对老年人健康有益

醋是人们日常生活中不可缺少的调味品。它含有3%～6%的酸味成分，其醋酸含量90%以上，另外还含有柠檬酸、乳酸、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸，以及钙、磷、铁、B族维生素、醛类化合物及食盐等。醋不仅可以调味，且能增多胃酸，增强消化，提高食欲，杀灭病菌，是老年人的保健食品。

醋在日常生活中用途很广，有人说，醋是营养的"强化剂"。在烹调菜肴时加点醋，可以使食物中的水溶性维生素和维生素C的化学结构稳定，不易因烹煮而破坏，从而保护了食物中的营养成分。醋既能使菜肴脆嫩爽口，同时又能促进食物中铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收；还能溶解植物纤维和动物骨质，烧鱼、炖肉、炖排骨时放些醋，能溶解其中的钙质，以利于身体的吸收利用。老年人经常食醋，还能起到软化血管、促进睡眠、预防感冒和清凉防暑等作用。

中医称醋为苦酒、米醋。醋性味酸苦、温，具有散瘀、止血、解毒、杀虫等功能。李时珍说，"大抵醋治疮肿积块、腹疼痛、痰血血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀解毒之功。"证明醋具有防治动脉硬化之功能。临床实践证明，醋蛋对防治老年人动脉硬化等疾病有效。其方法是：用米醋180毫升，盛入瓶内，放入鸡蛋1个浸泡48小时，蛋壳软化后，用筷子将蛋皮挑破，再将蛋清、蛋黄与醋一起搅匀，即成醋蛋液。每天早上空腹服25毫升（服用时加2～3倍的水和适量蜂蜜后调匀），分7天服完。

老年人消化系统机能减退，食欲较差，容易得肠胃病，经常地多吃点醋佐餐，对于健康是有很好处的。

常吃水果可防衰老

水果，酸甜适口，人人喜爱。它不仅是人们日常茶余饭后的一种享受，而且能为人体提供丰富的维生素和无机盐。水果中各种营养成分有助于老年人保健，有助于一些老年病的防治，并能增强免疫功能。因此，老年人应经常吃些新鲜的水果。桃、梨、杏、哈蜜瓜等富含维生素A的水果，可滋润肌肤、养毛发、减皱纹、护眼力，减轻衰老症

状。

近年来,美国、日本等国一些医学专家研究证明,苹果像降血脂药物一样,能使血液中的胆固醇降低。其功效在于,苹果本身不含胆固醇;苹果能促进胆固醇从胆汁中排出;苹果中含有大量果胶,能阻止肠内胆固醇重吸收,使胆酸排出体外,从而减少胆固醇含量;苹果在肠道分解出来的乙酸,有利于胆固醇代谢;苹果中还含有丰富的维生素C、果糖、微量元素镁等,都有促进胆固醇代谢的作用。由此可见,苹果对老年人,尤其是胆固醇高的人,称得上是最理想的水果。老年人由于胃肠蠕动减慢,易患便秘,可常吃些香蕉、桃、广柑等,这些水果具有缓泻的作用,老年人可适量吃些生石榴,石榴具有收敛、固肠作用,能止泻理肠。香蕉富含碳水化合物和无机盐,常食能使老年人提神爽气。香蕉中还含有丰富的钾,对减轻动脉硬化的程度,治疗高血压有效。科学家推荐的15种治疗高血压食物里,香蕉名列前茅。

水果的防病健身作用,是其它食物所不可替代的,如柑橘富含无机盐,能清火益胃;生山、柚子对防治老年虚火有效。老年人在吃水果时,应注意以下几点:

(1)一次不宜进食过量的水果,可采了“少吃多餐”的方法。

(2)胃酸较多,即经常泛酸水的,不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

(3)经常大便干燥的,可多吃些桃子、香蕉、桔子等,因为这些水果有缓泻作用。

(4)经常腹泻的,不要多吃上面提到的有缓泻的水果,可适当地吃些苹果,因为苹果有收敛和固涩的作用。

(5)有心脏病及水肿的,不宜吃含水量较多的西瓜、椰子汁等,以免齑加心脏负担和加重水肿。

(6)患糖尿病的,不但要少吃糖,同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

(7)患肝炎的,可适当地多吃些桔子和鲜枣等含维生素C较多的水果,有利于肝炎的治疗和恢复。

(8)不要饭前吃水果,以免影响正常进食及消化。

老年人吃素好处多

人们知道，我国有一首著名的“十叟长寿歌”，其中有一句是：“淡泊甘蔬糗”，意思就是安于布衣蔬食的宁静寡欲生活；而这种生活确有利于老年健康长寿。蔬糗是与“甘肥”相对的素食。

现在有人认为，以素食为主，是人类长寿的秘诀之一。何谓“素食”有人理解为膳食中完全不含动物性食品，像佛教徒那样吃斋，不吃荤腥。我们今天提倡中老年人多吃素食，并不是说荤腥不沾，而是从营养学角度出发，并把握平衡膳食的前提下，提倡多吃素食。因为，中老年人身体已从生命的顶峰逐渐走向衰老，物质代谢远不如青少年旺盛，消耗相对减少，加上肌肉力量逐渐减少，消化腺分泌功能逐渐减退，一些代谢产物容易堆积。这时如动物性食品吃得多了，以致体内饱和脂肪酸、胆固醇以及其它有害物质增多，将导致心肌梗塞、中风、肠癌等疾病的发生。故提倡老年人多吃素食。据世界卫生组织统计，目前，引起老年人死亡的常见原因仍然是心血管疾病，所以中老年人多吃素食，对防止冠心病、高血压有利。同时，也可防止糖尿病、肠癌等症发生。这是因为，粗杂粮和豆制品中所含大量蛋白质、碳水化合物，既是热能的主要来源，也是食物纤维的来源，而食物纤维对防止出现上述疾病，十分重要。蔬菜和水果也是素食者的主要食物，它们含有丰富的维生素 C 和维生素 B_2，它们能促进细胞对氧的吸收，有利于细胞修复，可增强机体稀薄抗疾病的能力及防癌作用。此外，蔬菜中还含有钙、磷、钾、镁等元素，对保护心血管系统、预防动脉硬化的发生也有重要作用。

饮酒不宜过量

“酒逢知己千杯少”，逢年过节，亲朋相聚，举杯畅饮，以酒助兴，这也无可非议。而且，少量饮酒对人体健康还有一定好处。正如《本草备要》所说：“少饮则和血运气，壮神御寒，遣兴消愁，避邪逐秽，暖水脏，行药势。”

老年人少量饮用酒精浓度在 20% 以下的果酒、葡萄酒可以作为某些疾病的的辅助治疗剂。而红葡萄酒的量不宜超过 100 毫升。过

量反倒化利为害了。有人认为,啤酒中的啤酒有杀菌和防腐作用,并有清热解毒、镇静、健胃和利尿之功。有的医生还用“啤酒疗法”治疗肺结核、神经衰弱、胃肠消化功能紊乱和血液系统疾病、高血压及心脏病等,尤其对习性便秘的疗效更为显著。有资料表明,适量饮酒还可以提高血液中高密度脂蛋白的含量,减少脂类在血管壁上的沉积,对防治动脉粥样硬化有一定作用。

然而,饮酒过量有害无益。因为,这样会“伤神耗血,损胃耗精,动火生痰,发怒助欲,至生湿热诸病”,是“丧生之源”。有的老年人嗜酒如命,饭可以一日不吃,酒却不可一日不饮,这对身体是有害的。因为酒精进入人体后首先通过胃肠道进入血液循环,其中90%要经过肝脏代谢,其它10%则通过肾脏、肺脏等代谢。因此,长期或大量饮酒都会影响肝脏功能,损伤肝细胞,造成老年性肝功能衰退或肝脏萎缩。调查表明,长年大量饮酒者当中,患脂肪肝的人有30%—50%,患肝硬变的人为10%—20%。

过量饮酒对心脏病患者更为有害,因为酒精可以造成心动过速,从而增加心脏耗氧量,使心功能异常。对患有冠状动脉粥样硬化的老年人,过量饮酒,则会导致心肌缺血,发生心绞痛,心肌梗塞、心律失常,甚至危及生命。此外,老年人在服药前后,以及服药同时切不可饮酒。因为,酒精能影响药物疗效,甚至产生严重后果。

综上所述,可以认定,大量或长期饮高度酒,对身体健康十分有害。老年人为健康长寿着想,应改掉不良的饮酒习惯,即使是饮低度酒,也应适量。古人所说:“美酒不可多饮”,是有科学道理的。

老年人不宜多食高蛋白食物

在一般情况下,蛋白质对人体应该说是有益害的。但凡事都不是绝对的,老年人如果过多地食用高蛋白食物,就可能对身体产生一定的不利影响。

因为老年人本来就常常出现钙摄入不足,而高蛋白食物却可增加人体内钙元素的排泄量,这无异于火上浇油,很容易导致老年人骨质疏松症,另外,人到老年,身体素质必然大不如前,比如肾功能就会大大减弱。从这一角度看,当蛋白质摄入太多时,肾脏的工作负荷必大大增加,而与己减退的肾功能形成极大反差,很可能会导致肾功能

不全。

由于以上种种原因，老年人不宜过多地摄入高蛋白食品。

老年人喝咖啡应注意什么

咖啡是当今世界上消费量最大的一种饮料。近年来，我国似乎也悄悄地出现了“咖啡热”。相当一部分老年人，尤其是一些老年知识分子，也养成了喝咖啡的习惯。

咖啡中含有咖啡因，饮后能使人振奋精神，消除疲劳，提高脑的活动能力，并能增进食欲，促进消化等。经常适量饮用咖啡，还有减肥、提高运动能力、提高学习效率等作用。但老年人如饮咖啡不当，也可对身体健康产生不利影响。因此，应注意以下几点：

(1)老年人所饮咖啡，不宜过浓。浓咖啡使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影响休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。

(2)患有动脉硬化、高血压、心脏病的老年人，最好不要喝咖啡。美国科学家研究表明，心脏病患者平均每天饮用1杯～5杯咖啡，发生心肌梗塞的机会要比不喝咖啡者增加50%左右；平均每天饮用6杯以上者，其发病机会，还要增加1倍。日本学者研究也证明，喝咖啡的人，饭后2小时，其血中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸也都升高，这是因为咖啡因有升高血脂的作用。

(3)患有溃疡病的老年人，也不宜喝咖啡。因为，咖啡有刺激胃酸分泌的作用，而胃酸又可引起溃疡病的加重，导致疼痛、出血等。

(4)常饮咖啡的老年人，应注意补钙。据测定，喝2杯咖啡将损失15毫克的钙。因此，研究者指出，常饮咖啡的成年人，每天需补充100毫克的钙，或喝牛奶1杯～2杯，也可吃豆类、黄花菜、芝麻酱、虾皮、海带等含钙丰富的食物，以弥补因喝咖啡引起的钙损失。

(5)有饮酒习惯的老年人，饮酒后不宜喝咖啡，因为咖啡因能增加酒精引起的损害。酒后用咖啡醒酒，对健康很不利。

(6)患有糖尿病的老年人，喝咖啡则不宜放糖。

老人不宜吃菜籽油

一般来说，老人宜吃植物油，少吃动物油和奶油，主要是从有利于预防高脂血症和动脉硬化来考虑的。菜籽油虽然也是植物油，但它富含一种长链脂肪酸，叫做芥酸。如果长期食用富含芥酸的菜籽油，就会因芥酸过多蓄留而更易引起血管壁增厚和心肌脂肪沉积。目前，联合国粮食组织和世界卫生组织(WHO)已建议，食用菜籽油中的芥酸含量不得超过5%。而一般未处理过的菜籽油，芥酸含量可高达40%。故老年人尤其是高血压、冠心病、冠脉供血不足或间有心绞痛者，尽量不要长期吃菜籽油。

老年人吃肉有何讲究

(1)吃肉，不要忘记吃蔬菜

这是一个合理搭配的话题。合理搭配，对老年人是十分有利的。

1)有利于体内的酸碱平衡。肉、蛋、米、鱼、面食等食品属于酸性食品，蔬菜、海带、茶、水果等属碱性食品。多吃蔬菜可防止老年人酸中毒，以免易患神经痛、血压增高、动脉硬化等病。

2)有利于蛋白质的互补作用，提高营养。肉类中蛋白质和主食及蔬菜中的蛋白质能起互补作用，提高营养。

3)蔬菜能补充人体所需的微量元素；可以补充大量的维生素，特别是胡萝卜素和维生素C；可以补充植物纤维素，它能促进肠的蠕动，帮助及时排出粪便及大量有害物。

(2)肉食多样化，能增添食趣

作为老年人的肉食来说，以鱼、奶、蛋为主，再以其他肉制食品。由于猪、牛、羊、鸡的内脏胆固醇高，老年人应该少吃。鸡蛋的胆固醇也是很高的，如100克可食部分，鸡蛋含胆固醇680毫克，而猪腰为405毫克，墨鱼为275毫克，鸡肉为117毫克，肥猪肉为107毫克，鲫鱼为93毫克，瘦肉为117毫克，瘦牛肉为63毫克。但是蛋黄中的卵磷脂，可以帮助胆固醇和脂肪乳化成为极细的颗粒透过血管壁，而不致沉积受害。值得特别留意的是，不可多吃那些少见的野味，品尝一点就可以了。对于有某种异性蛋白过敏史的人，就更要注意慎吃了，所

以吃肉(包括内脏)要掌握一个原则是,少量品尝,多样化,既能尝到各种味,而且营养丰富,又不致受其损害,有些老年人,对肉食畏之如虎,也是大可不必的。

(3)吃肉的禁忌

老年人之所以要食肉,目的在于从肉食中吸收优质蛋白质。但是蛋白质对于急性肾炎病人,却是十分不利的。因为蛋白质在人体内的代谢产物尿素要经肾脏排出体外,增加了肾脏负担。所以急性肾炎病人忌食高蛋白的肉制食品,也忌食植物性食品中的黄豆、豆浆、豆腐等豆类食品。

如果老年人因病累及到消化功能,有时也要少食油腻的畜类肉制食品,而以鱼、蛋为主。

老年人在患感冒时,不能多吃鸡肉,或者暂时禁吃鸡肉,否则会使感冒迁延,长久不得痊愈。因为感冒有发热、多痰或咳嗽等症状,而鸡肉能加重这一症状。我国《本草纲目》记有"鸡性补,能助湿中之火,病邪得之,为有助也"。中医认为,外感不除,不能施补,所以对于热量较高的其他肉制食品也不能进食,例如羊肉、狗肉等。

(4)吃肉与调味品

葱、姜是厨房中两味常用调料。姜使肉食肥而不腻,美味可口,姜还有健胃、发汗、散寒、止呕、解毒的作用,可以说是一味常用的中草药材。但多吃姜会引起口干咽痛。至于大葱,有一股扑面而来的辛香味,其作用也是很大的,能健胃止痛,发汗解表,祛痰利尿,可以说许多小病在平时饮食中就消失了,这也是吃葱的作用。

如何正确对待"药膳"

随着经济的发展和生活水平的提高,养生防病、延年益寿成为人们普遍的愿望,以滋补药膳来调理身体逐步成为某些人的一种生活习惯。但是,有些人见别人食药膳,也竞相效仿,步入了食用药膳的误区:

误区之一:药膳=滋补品=健康长寿

近年来,各地药膳别具特点,药膳馆大有风行之势。当人们摆脱了饥寒的窘境之后,追求健康长寿也就促成了这股消费潮流。现在不少城市都有颇具规模的药膳馆,将传统中医药文化和饮食文化揉

合在一起，推出的药膳有：以当归、熟地烹制嫩牛肉，名为“当归牛肉煲”，具补气益血、祛风除湿的功效；以淮山药和枸杞烹制的菜鸽，名为“淮杞乳鸽”，具补脾润燥、养脾健胃之功效；有滋阴养颜的“雪山红莲”、养肌生津的“虫草水鱼”、大滋大补的“八珍素鸡”等等。

误区之二：进药膳＝时髦

药膳根据医生的处方或民间的验方，针对某些疾病而配制食用，则有药之效力食之甘味。倘若像餐饮饭店的菜肴那样，不论何人均随便食用，也就难免上江湖郎中所言“有病治病，无病强身”的当了。因为药不是随便乱吃的。现今的药膳馆之所以越开越多，越开越红火，一方面说明了人们对药膳的作用还知之甚少，把药膳当作一种时髦。

走出误区，科学地食用药膳

药，治病者也。凡药，总有一定的毒性，故与食分开；膳，一日三餐，用于养生立命。药膳，即膳食中加入了药的成分，有了治病的内涵。

作为一种治病的手段，药膳是可行的。问题是不少药膳乱了套，有的药膳火锅一次放入的中草药就多达30多味，有的则在烧、炒、炖、煨的菜肴中分别放入各种滋补药。一些厨师烹调手艺不错，但是不懂中医药，只凭点滴经验在食物中乱加滋补药，使药膳难以有针对性地体现药的作用，甚至适得其反。中医专家认为，身体不虚者不能吃补药，否则反而造成体内失衡。

中医专家呼吁，应该有选择地食用药膳，中医将体虚分为阴虚、阳虚、气虚和血虚4种症型，黄芪和人参是补虚的，但只适用于补气虚，如果血虚者吃了补气虚的药膳，就会引起胸闷、头晕等症状。同样，阴虚者吃助阳药，则无异于火上烧油。

中医专家认为，药膳应选用平和的滋补药，如枸杞子、冬虫夏草、百合、山药、茯苓等，且一次用药不要过于繁杂，否则，药力不专，容易相互抵消，于病无效，于虚无补。因此，应该科学地食用药膳。

老年人选用补品应注意什么

（1）根据需要选用补品。应该掌握缺什么补什么，不缺不补的原则，如果机体不缺某种营养物质，硬是补给，不但无益，反而会加重机

体负担，甚至会补出新的疾病。身体消瘦无力时，可以用点海参、燕窝、蛋、奶、鱼等；贫血病人可以加用中药当归、阿胶、龟膏等。如果身体偏胖而且不显虚弱，长期大量服用人参就会出现浮肿；没有阳痿而长期服鹿茸，可以导致鼻流通血、脱发及血压高等。

(2)不要依赖补品。老年人依赖补品是不能健康长寿的，有的老年人一提补品就是高级营养物，可以少吃饭，其实任何高级补品都不能替代日常的饮食，补品只能在正常营养饮食的基础上起辅助作用。

(3)嘱进药补。要注意补品的用法，为了便于机体吸收，一般多在饮前空腹服用时，注意不要吃绿豆、萝卜，不要喝茶水等。煎煮补品不要用铁锅，应用陶罐或砂锅，人参、鹿茸等贵重药物，不要与其他药物混煎，而应单煎，以小火煎煮，药多可长些。

药膳养生保健

蔬菜对养生保健的作用

白菜

白菜，特别是我国东北的大白菜，不仅营养丰富，而且具有食疗作用，能防癌和治癌。中医认为，白菜具有四季常青，营养丰富，菜质脆嫩，清爽适口等特点，有通利肠胃、除胸中烦、解毒醒酒、消食下气、和中、利大小便等功效。

白菜中含有蛋白质、糖类、微量元素、纤维素、维生素等多种营养物质。尤其是维生素 C、纤维素和金属元素钙、硒、钼等含量较高。1kg 鲜白菜中含钙 610mg，维生素 C190mg，硒 14mg，钼 1.78mg。

白菜具有如下药理作用：

(1)强健骨骼。白菜中含有丰富的钙，钙能促进骨骼生长，一旦缺少钙，儿童易患佝偻病，出现“O”形腿，鸡胸等畸形，成年人易患软骨病，老年人易发生骨质疏松和骨折。

(2)防癌作用。白菜中含有的维生素 C，可有效地阻止致癌物亚硝胺的合成，也是机体免疫功能不可缺少的物质之一；白菜中含有的硒，可以结合人体中的致癌物，经消化道排出体外，并能明显加强机

体抵御癌肿的免疫能力;白菜中含有的钼,可以抑制某些致癌物质诱发癌肿(人体缺少钼,食管癌、肝癌等发病率可能会相应增大);白菜中含有大量的纤维素,可加快胃肠蠕动,预防便秘,促进排便,缩短废物在肠道内滞留的时间,减少肠道对致癌物质和其它有害物质的吸收,降低肠道发生癌肿的可能性;医学家和生物化学家研究发现,蔬菜和水果之所以健身,不只是因为它们含有维生素和矿物质,还因为含有许多人们至今仍不熟悉的抗癌物质,现在正在加速研究中。

(3)延缓衰老。由于白菜中含有较为丰富的维生素 C 和微量元素能对抗“自由基”对细胞的损伤作用,因此可延缓人体的衰老过程。

古人说:“百菜不如白菜”,“白菜为诸菜之冠”颇有道理。

洋葱

洋葱,俗称葱头,为百合科植物。随着医药学和生物化学的深入研究,洋葱对中老年人独特的医疗保健作用,正日益受到人们重视。

据分析,每百克葱头中含蛋白质 1.8 克,碳水化合物 80 克,钙 40 毫克,磷 50 毫克,铁 1.8 毫克,维生素 C8 毫克及少量的胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等。洋葱几乎不含脂肪,而在其精油中却含有能降低高血脂的含硫化合物。此外,洋葱是目前所知唯一含有对人体健康非常有益的物质前列腺素的植物。这种前列腺素是一种较强的血管扩张剂,能降低人体周围血管和冠状动脉的阻力,有对抗人体儿茶酚胺等升压物质的作用,并能促使可引起血压升高的钠盐的排泄,具有降低血压和预防血栓形成的作用。

洋葱含有的二烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸则具有抗血管硬化和降低血脂的奇异功能。观察发现,患有高血脂的病人,在食用一段时间洋葱后,其体内的胆固醇、甘油三酯和 β-脂蛋白均有明显的降低。因此,洋葱对于高血压、动脉硬化、冠心病和血管栓塞有一定的治疗效果。它是具有上述疾患的老人的保健食品。

洋葱中含有的具有特殊香气的植物杀菌素,具有抑菌和防腐的作用。夏秋季节多吃些洋葱,对由痢疾杆菌、大肠杆菌导致的肠道传染病也有防治作用。此外,洋葱中还富含辛辣的挥发油,能刺激中老年人功能偏低的消化系统,促进消化液的分泌,有健胃和助消化作用。

洋葱因其挥发性大,易产生气体,食用时不宜过量,以防产生胀气和排气。

韭菜

韭菜，又叫起阳草、懒人菜、长生韭、扁菜等。我国古代不少著名诗人的诗中都提到过韭菜，如唐代诗人杜甫的“夜雨剪春韭，新秋间黄粱”；宋代诗人苏轼的“渐觉东风料峭寒，清蒿黄韭试春盘。”可见韭菜自古以来就受到我国人民的喜爱和重视。

韭菜不仅质嫩味鲜，营养也很丰富。据分析，每500克韭菜中含蛋白10克，脂肪30克，碳水化合物19克，钙280毫克，磷225毫克，铁6.5毫克，维生素C95毫克，胡萝卜素17.5毫克（在叶菜中，除金针菜外，含量最高）。现代医学研究证明，韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘和预防肠癌有重要意义外，它还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲、杀菌和降低血脂的作用。因此，对高血脂、冠心病病人有益。

韭菜还是一味传统的中药，自古以来广为应用。《本草拾遗》中写道：“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳”。《本草纲目》又说，韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿等。韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出，所以在药典上有“起阳草”之名。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用，适用于阳痿、遗精、多尿等疾患。用韭菜籽研粉，每天早晚各服15克，开水送服，对治疗阳痿有效。用韭菜根、叶煎汁内服，可治盗汗、自汗。

芦笋

芦笋，学名石刁柏，别名“龙须菜”，系百合科天门冬属多年生草本植物，原产于东地中海、小亚细亚及苏联高加索、伏尔加河泛滥的地区，西伯利亚及我国的黑龙江沿岸亦有野生品种。现在，欧、美、日本、东南亚各国和我国台湾均在大量种植。我国于1976年引进后，现全国已有十多个省市进行芦笋的引种驯化栽培。

芦笋于每年春季自地下抽生嫩茎，经培土软化即可采收，食之甘香鲜美，有特殊风味，为欧、美等西方各国人民所嗜食，并补誉为“世界十大名菜之一”。芦笋所含有的芦笋甙结晶体含多种营养成分，并含有多种特殊的营养元素，如天门冬酰胺、天门冬氨酸及多种甾体皂甙物质。

据有关专家研究、验证，芦笋对高血压、心脏病、心动过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症均有一定疗效。近年来，美国学者发现芦笋具有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮

肤癌以及肾结石等均有特殊疗效。因此,其身价倍增。生化学家认为:芦笋之所以能治癌,是由于它富含组织蛋白。这是一种"使细胞生长正常化"的物质。而且芦笋还含有丰富的叶酸,其含量仅次于动物肝脏。据报道,癌症病人食用芦笋后,一般2~4个星期病情就开始好转。但芦笋不宜生吃,也不宜存放1周以上才吃,而且在整个治癌过程中,必须坚持服用芦笋,不能中断,直到医学上确诊癌瘤已经消除为止。科学家认为芦笋只是对某些癌症有一定疗效,还不可能治好每一个癌症患者。

据报道,芦笋还具有其它很多药用效能,因为芦笋中含有0.71%~0.96%的非蛋白含氮物质,其中主要是天冬酰胺。现代医学证明,天冬酰胺对人体有许多特殊的生理作用,能利小便,对心脏病、水肿、肾炎、痛风、肾结石等都有一定疗效,并有镇静作用。天冬酰胺及其盐类,还可增进人的体力,使人消除疲劳,可治全身倦怠、食欲不振、蛋白代谢、肝功能障碍、尼古丁中毒、动脉硬化、神经痛、神经炎、低钾症、湿疹、皮炎、视力疲劳、听力减弱及肺结核等病。芦笋中还含有对治疗高血压、脑溢血等有效的芦丁、甘露聚糖、胆碱以及精氨酸等。芦笋可以治疗白血病,已被世界公认。

大蒜

大蒜,又名胡蒜、独蒜,是一种百合科多年生草本植物。原产亚洲西部,我国引种已有2000多年的历史。

大蒜自古以来就是民间的健身佳品。它既能调味,又能助消化和促进食欲。近年来,大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分,有激活巨噬细胞的功能,增强免疫力,从而提高机体抵抗力;它还能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长,从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。此外,大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质,所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

俗云"蒜能治百病",因而又有"土生土长的青霉素"这一美名,其神奇药效的秘密在于它含有一种辛辣含硫的挥发性植物杀菌素大蒜素。大蒜中所含的蛋白质、无机盐、糖类、氨基酸和维生素B_1、维生素C等成分,对人体健康都非常有益。

据近代科学研究报道,大蒜具有降低胆固醇的作用,其治疗方法简单易行,患者只需每日生食大蒜3克,经过1个月,胆固醇含量就会明显降低。德国医学家用大蒜治疗80例高血压患者,观察结果表

明，患者的血压均获稳定下降。他们认为，大蒜的降压作用，来自它含有的"配糖体"。医学界还认为，大蒜对防治心脏病有特效，因为血脂过高的人常因脂肪阻塞而引起心脏病，而大蒜却具有清除脂肪的作用。所以常食大蒜可减少心脏病的发生。大蒜还可促进机体对B族维生素的吸收，从而起到保护神经系统和冠状动脉的功能及预防血栓的形成。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜1～2头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含2～3瓣生蒜，每天更换3～4次，也有疗效。用大蒜浸液灌肠，可驱除钩虫、蛔虫和蛲虫，也可治痢疾、腹泻。将新鲜大蒜去皮捣烂如泥，填塞在龋齿洞里，可止住疼痛。将蒜汁涂于患处，可治足癣。将用大蒜汁液浸湿的干净纱布条塞于阴道内，可治阴道滴虫，一般应用1～2次，治愈率可达95%。

大蒜常用服法如下：

(1)大蒜泡酒。主要作用治血栓与动脉硬化。法国人用大蒜泡酒治高血压与皮肤病。德国、美国等医学家均有类似的科研报告。制作与服用方法：将大蒜头泡在白兰地酒中，两周后服用。科学家发现，大蒜在酒精的化学作用下，产生了有上述疗效的化合物。

(2)糖醋大蒜。主要治疗高血压。制作与服用方法：将大蒜浆放在糖醋液(酸甜程度由自己确定)中，浸约2～3周即可服用。如感觉太辣，可多泡一些时间。每天早晨空腹1～2个，连糖醋汁一起喝。连吃半个月为一个疗程。

(3)生吃大蒜。饭前用冷开水含嚼，慢慢吞下。初食者嚼一小瓣，慢慢加多。吃完后紧接着吃饭。其主要作用是降胆固醇，同时治水泻、痢疾等都有特效。据西德科隆重的汉斯·罗伊特教授实验报告，每天吃3克生大蒜，四周之后，胆固醇水平显著下降。

大蒜在我国是家庭中的常备食品，且对人体健康和防病治病有很多好处。但是，食大蒜一次不宜过多，特别是患有胃及十二指肠溃疡的病人及慢性胃炎、肾炎、肝炎病人，不宜食用生蒜。空腹时也不宜生食大蒜，以免使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎。

此外，因大蒜含有大蒜素，食用后有难闻的气味，在食用大蒜后，吃几颗红枣或花生米，或嚼几片茶叶，口含或喝咖啡，蒜味即可消除。

海带

海带是生长在海水中的大型褐色藻类植物。药用称为昆布。它是餐桌上的健康食品，被誉为“长寿菜”。海带富含碘质，早在我国晋代就被用于治疗瘿病(即甲状腺肿)。

海带中富含营养，每100g海带中，蛋白质含量82g、碳水化合物56.2g，这是大多数水陆蔬菜所不及的；钙、铁含量极为丰富，分别高达1177mg和150mg；含碘量为240μg，而一般成年人每日有150μg即能满足需要；此外，100g海带还含有胡萝卜素0.75mg，维生素$B_1$0.09mg，烟酸1.6μg，磷216mg，钴22μg；海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶物质等。

其主要药理作用如下：

(1)调节血液的酸碱度。经常食用海带可有效地调节血液的酸碱度。因为海带是含钙质极为丰富的碱性食物，3g～5g海带中所含的钙相当于160g菠菜或250g柑桔中所含的钙质。

(2)抗癌作用。化验结果发现，癌症患者的血液多为酸性。海带是含钙极为丰富的碱性食物，能降低血液中的酸度，因而有抗癌作用；海带有抗癌作用，不因为它能选择性地滤除锶、镉等致癌物质；也由于海带所含的纤维较难被消化，食后使肠蠕动增加，大便畅通，有助于排泄体内有毒物质。日本妇女乳腺癌发病率很低，被认为与食用海带有关。

(3)预防白血病。海带中的褐藻胶能预防白血病。

(4)降血压作用。海带中的褐藻氨酸具有降低血压的作用。

(5)降血脂作用。海带中的淀粉硫酸酯为多糖类物质，具有降低胆固醇的作用，因此能预防动脉硬化。

(6)防治甲状腺肿。由于海带中含碘量甚高，因此能防治甲状腺肿大。

(7)益智作用。碘被称为智力元素，它是甲状腺素的组成成分，甲状腺素对脑和骨的生长发育有重大影响。老年人因食物成分单调、消化功能减退，也会缺碘，缺碘会加剧智力衰退，因此老年人应当注意补充碘。由于海带含碘丰富，所以有益智作用。

(8)其它作用。由于海带中含有较为丰富的甘露醇，因此对急性肾功能衰竭、脑水肿、急性青光眼等均有一定的疗效。

综上所述，由于海带营养价值、食疗价值甚高，确实是一种长寿

之菜。除海带外，紫菜、裙带菜等海藻类食品，也都具有类似海带的成分和作用，因此海带、紫菜、裙带菜等海藻类食品不可不吃，不能少吃。

瓜果对养生保健作用

大枣

本品为鼠李科植物枣树的干燥成熟果实。中医认为，大枣具有补中益气，养血安神、调营卫、生津液、解药毒等功效。久服能轻身延年，是最常用的一种益寿中药。

大枣含有蛋白质，氨基酸，糖类，有机酸，维生素 A、B_2、C、P，微量钙、磷、钾、铁、镁、铝和大量的环磷酸腺苷等。

鲜枣含糖量约 20%～36%，干枣高达 55%～80%，比制糖原料甜菜、甘蔗的含量还高；100g 鲜枣含蛋白质 1.2g，酸枣含蛋白质 4.5g；100g 鲜枣含维生素 C380～600mg，因而有“活维生素 C 丸”之美称；其维生素 P 的含量比柠檬高十几倍，维生素 P 能健全人体的毛细血管，对高血压和心血管疾病患者亦大有好处。

大枣药理作用如下：

(1)强壮作用。小鼠每日灌服大枣煎液，3 周后，体重的增加较对照组明显升高；在游泳试验中，其游泳时间较对照组明显延长。表明大枣有兴奋和增强肌肉的作用。

(2)保肝作用。给遭四氯化碳损伤肝脏的家兔，每日喂以大枣煎剂，1 周后，其血清总蛋白与蛋白较对照组明显增加。

(3)镇静降压作用。大枣中的黄酮类化合物有镇静、催眠和降压作用。

(4)抗癌作用。大枣可抑制癌细胞的增殖。

(5)抗菌作用。大枣对各种细菌有抑制作用。

龙眼(肉)

本品为无患子科植物眼的果肉，又名桂圆和益智。中医认为，龙眼味甘、性温、具有益心脾、补气血、安神之功效。久服有强智聪明、轻身不老的作用。龙眼是我国特有的水果，自古即为滋补佳品。将龙眼加工成罐头、龙眼肉、龙眼膏等，是一些很好的滋补品。

龙眼肉的营养成分确非一般果品可比。每 100g 果肉中，含糖

65g，蛋白质5g，磷118mg，钙30mg，铁44mg，以及丰富的维生素C和维生素B_1、B_2、A和P，此外还含有酒石酸、腺嘌呤、胆碱和脂肪等。这些对于人体的正常生长，保证神经的传导功能，促进脂肪的新陈代谢以及肝脏的健康都很有益处。

龙眼肉的药理作用如下：

(1)抑菌作用。龙眼肉水浸剂对杜盘氏小芽胞癣菌和痢疾杆菌有抑制作用。

(2)抗癌作用。体外试验，对某些癌细胞抑制率为90%。

龙眼味甘性温，所以内有痰火者、患有热病者，不宜食用，尤其是孕妇，更不宜进食。

核桃(仁)

核桃又名胡桃，是桃科植物胡桃的种仁。核桃是人们喜爱的食品，有较高的营养价值，在我国有“长寿果”之称。中医认为，核桃仁有肥健、润肌、黑须发、抗衰老的作用。

核桃仁含脂肪40%～50%，其中主要为亚油酸、甘油脂；含蛋白质15%左右，碳水化合物10%；此外，尚含有钙、磷、铁、锌、镁、胡萝卜素，维生素A、B_1、B_2、C、E等。

核桃仁的药理作用如下：

(1)降血脂作用。核桃仁可减少胆固醇在肠道中的吸收，促进胆固醇在肝内分解，并随胆汁排出体外，因而使胆固醇减少，具有预防心脏病的作用。有人认为一天吃3个核桃，约30g，患心脏病的危险减少约10%。

(2)降血压作用。核桃仁所含黄酮类成分有降血压作用。

(3)增加白蛋白。给试验动物饲以含核桃油的混合脂肪食物，可使血清白蛋白含量增多，体重增加。

(4)抗衰老作用。核桃仁中含锌、镁等元素，具有调节体内新陈代谢，延缓机体的衰老过程等作用；维生素C和E是抗氧化剂，能对抗“自由基”对细胞的损伤作用，因而也具有抗衰老的作用。

大豆

大豆在我国是一种来源丰富的食品。其种类很多，根据颜色，可分为黄豆、青豆、黑豆等，其中以黄豆为主。黄豆因含有丰富的营养，故有“豆中之王”、“营养之花”的美称。大豆含有丰富的蛋白质，而且这些蛋白质在质量和数量上均可与肉、蛋、奶等动物性食品媲美，所

以又有“植物肉”、“绿色乳牛”之誉。

大豆所含的蛋白质约为40%左右，其中人体8种必需氨基种类齐全，比例恰当，为一种优质蛋白。大豆富含赖氨酸，可以补充谷类食品赖氨酸不足的缺陷。大豆中的脂肪含量也高达20%，它比动物脂肪优越点在于富含油酸及亚油酸，这类不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，对于防止血管硬化、高血压和冠心病大有益处。大豆还含有丰富的磷脂、胆碱等对神经系统有保健作用的物质以及维生素E等抗衰老物质。大豆也含有精氨酸，是精子生成的重要原料。大豆皂甙能防止过氧化脂质生成，延缓机体老化。大豆磷脂对防治老年性痴呆和记忆力减退有特殊功效。多吃豆类又可防治肥胖，增强耐久力。据资料报道，盛产大豆的地方，长寿的人多，所以大豆是老人餐桌上不可缺少的食品，也是值得推荐的保健、长寿食品。近年来，医药科研工作者发现，黄豆还有抗癌作用。用黄豆配甘草与化学药物食用，能减轻抗癌药物的副作用，故可作为化疗或放疗的辅助治疗食品。

祖国医学认为，黄豆性味甘平，有健脾开胃、润燥消水排脓解毒、消肿止痛功效。《延年秘录》中载：“服食大豆”可令人“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。民间也常用黄豆来防病治病，如防治感冒：用黄豆1把，干香菜50克（或葱白3根），白萝卜3片，煎汤温服；治习惯性便秘：用黄豆皮80克，水煎分3次服，每日1剂；治腹泻：用黄豆皮烧炭研末，每次服15克，日服2次。

花生

花生，俗称“落花生”。我国古代就有传说，花生具有滋补益寿、长生不老之功，而被人们誉为“长生果”。正如民间谚语所说，长吃花生能养生，吃了花生不想荤。

花生和大豆一样营养丰富，是一种高蛋白油料作物。其蛋白质含量可高达30%左右，其营养价值可与动物性食品鸡蛋、牛奶、瘦肉等媲美，且易于被人体吸收利用。花生仁中含有人体必需的8种氨基酸，且比例适宜。还含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素A、维生素B、维生素E、维生素K，以及钙、磷、铁等元素。经常食用花生确能起到滋补益寿的作用。

花生的药用价值也很高。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中写道，花生仁“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之。”食之可以起到

开胃、健脾、润肺、祛痰、清喉、补气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。据现代医学研究和临床应用，认为花生油中含有丰富的饱和脂肪酸，可使人体肝脏内胆固醇分解为胆汁酸，并增强其排泄功能，因而能降低胆固醇，并对预防中老年人动脉粥样硬化和冠心病的发生有明显效果。此外，花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，加强毛细血管的收缩功能。因此，可用以治疗血小板减少和肺结核咯血、泌尿道出血、齿龈出血等疾病。用醋浸泡花生仁 7 天以上，每晚服 7 粒～10 粒，连服 7 天为一疗程，对一般高血压和血脂不正常者也有一定疗效。

花生虽然营养丰富，但如保管不当，极易受潮霉变，产生毒性极强的黄曲霉素，因此，对已霉变的花生米，不应再吃。

芝麻

芝麻，俗称“脂麻”、“胡麻”。原产于非洲，汉代张骞出使西域，把芝麻带到我国，故称胡麻。因含脂肪较多，又称芝麻。

芝麻作为食品和药物，均被广泛应用。古籍书中对它有很多记载。《神农本草经》说芝麻主治“伤中虚羸，补五脏，益力气，长肌肉，填髓脑。”《明医录》说它具有壮盘骨、明耳目、耐饥渴、延年等功效。晋代的葛洪说，芝麻“能使身面光泽，白发还黑。”芝麻的这些功用已被现代医药理论和实践所证实。

据测定，芝麻含有多种营养物质，每百克芝麻含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 358 毫克；特别是铁的含量极高，每百克可高达 50 毫克。因此，古人说芝麻能“填精”、“益髓”、“补血”。此外，芝麻还含有脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等。芝麻所含的脂肪，大多数为不饱和脂肪酸，对老年人尤为重要，古代人关于服食芝麻可除一切痼疾，可返老还童、长生不老的说法，看来是有一定道理的。芝麻的抗衰老作用，还在于它含有丰富的维生素 E 这种有重要价值的营养成分。维生素 E 可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持含不饱和脂肪酸比较集中的细胞膜的完整和功能正常，并可防止体内其它成分受到脂质过氧化物的伤害。此外，维生素 E 还能减少体内脂褐质的积累。这些都可以起到延缓衰老的作用。

芝麻中含有丰富的卵磷脂和亚油酸，不但可治疗动脉粥样硬化，补脑，增强记忆力，而且有防止头发过早变白、脱落及美容润肤、保持和恢复青春活力的作用。祖国医学认为，芝麻是一种滋养强壮药，有

补血、生津、润肠、通乳和养发等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血、津液不足、大便秘结和头晕耳鸣等症。研究发现，芝麻还含有抗氧化的元素硒，它有增强细胞抑制有害物质的功能，从而起到延年益寿的作用。

栗子

栗子，又名板栗、毛栗。栗子原产于我国，有着悠久的历史。《诗经》中就有“树之榛栗”、“东门之栗”等记载。《吕氏春秋》也有“果之美者，有冀之栗。”陕西半坡村新石器时代遗址的出土文物中就有栗，说明远在5000多年前，栗子就为人类食用了。

栗子含有丰富的营养，每百克含糖及淀粉62～70克，蛋白质5.1克～10.7克，脂肪2克～7.4克，尚含有维生素A、维生素B_1、维生素C、维生素P及无机盐。现代医学认为，栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有好的预防和治疗作用。老年人如常食栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

栗子也是一种补养治病的良药。祖国医学认为，栗子性味甘温，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血和消肿等功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂，小便和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮和筋骨痛等症。按中医理论：“肾主骨，腰为肾之府。”故腰腿酸软等症，主要是肾虚所造成。栗为肾之果，能益肾，食之自然有效。古人用栗子治病、滋补方法很多。用干栗子30克，加水煮熟，放红糖适量，每晚睡前服1次。对病后体虚、四肢酸软无力有效；用于补肾气、壮筋骨，可用栗子、大米适量，共煮粥，加白糖食用，每日1次。老人如有肾虚、腰酸脚弱者，每日早晚各吃风干生栗7个，细嚼成浆咽下；也可用鲜栗子30克，置火堆中煨熟吃，每天早晚各1次。治跌打损伤、淤血肿痛，可用生栗子去壳，将肉研烂如泥，涂患处。

栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故1次不宜吃得太多；凡有脾虚消化不良、温热甚者均不宜食用。此外，用栗子治病，需要生吃。李时珍介绍的方法是：“以袋盛生栗，悬桂风干，每晨吃十余颗，随后吃猪肾粥助之。久必强健。”吃时要细细嚼啐，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

沙棘果

沙棘，又称醋柳、酸刺，是生长在我国华北、西北和东北地区的一

种野生落叶灌木或小乔木，果实为椭圆形，橙黄色。据测定，沙棘果中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有人体必需的多种维生素和无机盐，其中维生素含量丰富，尤以维生素C含量最高，几乎居一切果、蔬之冠。每百克沙棘果中含维生素C可高达800毫克～850毫克，最高可达2100毫克以上；含维生素E15毫克～220毫克；维生素A的含量则相当于豆油的20倍～30倍。故有“维生素宝库”之称。沙棘果含脂肪约11%，大部分由不饱和脂肪酸所组成，极易被人体吸收利用，并能降低血液中的胆固醇和甘油三酯，可有效地防治高血压和冠心病。

沙棘果具有很高的食用和药用价值。据我国医学家研究认为，沙棘果具有多种医药功能，可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、咳喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用于治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分具有延缓和防治癌变的作用。用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿功效。而沙棘油则具有辐射、抗疲劳作用，能增强机体活力，对治疗烧伤和十二指肠球部溃疡等有特效。

松子

松子，又名松子仁、海松子、新罗松子，为松科植物红松的种子。从古至今，人们普遍喜食。明代的《本草经疏》中指出，“松子味甘补血。血气充足，则五脏自润，发黑不饥。仙人服食，多饵此物。故能延年，轻身不老。”故被誉为“长生果”。

据现代科学分析证实，松子仁有很高的营养和药用价值。每百克可食部分含蛋白质16.7克，脂肪63.5克，碳水化合物9.8克，钙78毫克，磷230毫克，铁6.7毫克。松子中的脂肪成分主要为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用。因此，老年人常食用松子，有防止因胆固醇而引起心血管疾病的作用。另外，松子中含磷较为丰富，对人的大脑神经也有益处。

松子作为药用，在我国已有悠久的历史，历代“本草”均有论述。《本草纲木》认为，松子能“润肺，治燥结咳嗽。”据历代医药文献资料记载，松子又常被中医用作滋补强壮药物使用。它对老年慢性支气

管炎、支气管哮喘、便秘、风湿性关节炎、神经衰弱和头晕眼花患者，均有一定的辅助治疗作用。在我国民间验方中，有不少就是用松子治病的。如用松子仁15克，每日早晚各服1次，可用于治疗老年人体虚便秘；用松子仁10克～15克，当归、桂枝、羌活各6克，加黄酒和水等量合，每日1剂，分2次服，可治风湿性关节炎。

动物食品对养生保健的作用

酸牛奶

严格消毒的鲜牛奶，接种乳酸杆菌并添加糖，经发酵、凝固、冷冻等工序后制成的酸奶，不仅清香宜人、酸甜可口，而且营养价值和医疗价值都很高。

20世纪初，人们发现在保加利亚一些地区长寿的人很多，且与较普遍地食用酸牛奶有关。酸牛奶对人体健康有以下一些好处。

(1)在适宜的温度下，乳酸杆菌在鲜牛奶中大量生长繁殖，将奶中乳糖分解成乳酸。乳酸可使肠道内中性或碱性转变为酸性，从而破坏和抑制了腐败菌在肠道内的生长繁殖，使人体客观存在和减轻有毒物质的侵害。这是因为肠道内腐败菌在中性或弱碱性环境下能大量活动，不仅使肠道内的蛋白质分解，同时产生一些有毒物质，如吲哚、酚、粪臭质等。这些有毒物质影响着机体健康，特别是可导致神经系统过早地衰老。

(2)酸牛奶能促进胃蠕动，刺激胃酸分泌，增强胃肠道消化能力，增进身体的新陈代谢。

(3)乳酸菌在生长发育过程，能生成一种抗生素，这种抗生素可抑制和消灭很多病原菌的生长，如结核杆菌等。因此对一些疾病有预防和辅助治疗作用。

(4)由于乳酸可使肠道内有益细菌增加，对腐败菌有抑制作用，因此能防止腐败菌分解蛋白质产生的毒物在体内聚积，可预防某些癌症的发生。

(5)牛奶经乳酸菌发酵后，游离氨基酸和肽有所增加。经分析表明，游离氨基酸含量约为牛奶的4倍，必需氨基酸的含量比牛奶高4倍左右。

(6)牛奶经乳酸菌作用后，其中脂肪结构变得更易被人体消化吸

收。其中钙变成乳酸钙，乳酸钙不仅有助于酸牛奶形成凝块，而且使钙易于被人体吸收，这对防治老年人骨质疏松症大有裨益。

(7)酸牛奶中维生素 A、B_1、B_2、C 等含量与牛奶差异不大，但叶酸含量却较牛奶增加 1 倍以上，胆碱含量显著增多，这对防止体内脂肪氧化和胆固醇浓度过高有明显效果。

(8)由于老年人代谢功能减退，结肠和直肠萎缩，肠道粘液分泌量减少，因此容易引起便秘。酸牛奶有轻泻作用，故而对老年性便秘有防治作用。加之酸牛奶营养丰富，且容易消化吸收，因此是老年人理想的保健食品。

综上所述，酸牛奶能使人健康长寿，长期享用可延年益寿。

蜂蜜

蜂蜜是一种甜的粘性的液体。它是蜜蜂科中华蜜蜂用舌管吸取植物的蜜腺所分泌的甜汁，经蜂蜜的口器混以唾液而贮蜜囊，归巢后吐入巢房，经过反复酿造而成。中医认为，蜂蜜具有滋养补中、润燥、解毒、止痛之功效；蜂乳具有滋补强壮之功效，可用于老年体衰、病后虚弱等；花粉具有滋补强壮、美容、抗衰老等功能，也可用于神经衰弱和贫血等。

蜂蜜中的碳水化合物占总成分的 70%～80%，其中又以果糖和葡萄糖为主，占总量的 80%～90%，其余的为蔗糖和麦芽糖。此外，还含有蛋白质，氨基酸，酶，有机酸，乙酰胆碱，维生素 A、B_1、B_6、C、D、K，尼克酸，叶酸，以及铜、铁、锰、镍等微量元素。

蜂蜜的主要药理作用如下：

(1)滋补强壮作用。蜂蜜、蜂乳、花粉可促进生长发育，提高耐缺氧、耐高温、耐疲劳能力，促进细胞的再生。

(2)增进造血功能。口服或注射蜂王浆均能增进机体的造血功能，使红细胞、血红蛋白和血小板的数量增加。

(3)降血压作用。蜂王浆有扩张冠状动脉，降低血压的作用。

(4)降血脂作用。蜂王浆和蜂胶均有降低血液胆固醇的作用。

(5)兴奋性功能。由于蜂王浆有促肾上腺皮质激素作用，因而能兴奋性功能。

(6)抗菌作用。蜂蜜、蜂乳、蜂胶均有抗菌作用。其中蜂胶对金黄色葡萄球菌和黄癣菌等有抑制作用。还能杀死阴道滴虫以及抗流感病毒。

(7)降血糖作用。蜂王浆能降低血糖,它虽然很甜,但不会像糖那样使人发胖。

(8)抗癌作用。蜂王浆对移植性白血病、淋巴癌、乳腺癌和多种腹水癌的癌细胞生长有很强的抑制作用。

(9)抗溃疡作用。蜂蜜和蜂乳都有止痛和抗溃疡作用,可用于治疗溃疡病。

(10)再生修复作用。蜂蜜能促进损伤组织再生修复过程,促进创伤组织的愈合。

由于蜂蜜含有多种氨基酸、维生素和生物活性物质,这些物质在高温下会遭到不同程度的破坏,因此蜂蜜不能煮沸,也不宜用开水冲服。合理的食用方法是:用40℃~50℃的温开水冲服,或用温热的牛奶或浆冲服。在炎热的夏季,可用冷开水调成冷饮服用。此外,亦可将蜂蜜放进茶里、咖啡里或涂在面包、馒头上服用。

鸡蛋

鸡蛋,俗称鸡子,是人们最常食用的蛋品。因其所含的营养成分全面且丰富,而被称为“人类理想的营养库”。营养学家则称它为“完全蛋白质模式”。

据分析,每百克鸡蛋含蛋白质14.7克,主要为卵白蛋白和卵球蛋白,其中含有人体必需的8种氨基酸,并与人体蛋白的组成极为近似,人体对鸡蛋蛋白吸收率可高达98%。每百克鸡蛋含脂肪11~15克,主要集中在蛋黄里,也极易被人体消化吸收,蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。这些成分对增进神经系统的功能大有裨益,因此,鸡蛋又是较好的健脑食品。

鸡蛋中含有较多的胆固醇,每百克可高达1705毫克,因此,不少人,特别是老年人对吃鸡蛋怀有戒心,怕吃鸡蛋引起胆固醇升高,其实鸡蛋中虽含有较多的胆固醇,但同时也含有丰富的卵磷脂。卵磷脂进入血液后,会使胆固醇和脂肪的颗粒变小,并使之保持悬浮状态,从而阻止胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。因此,科学家们认为,对胆固醇正常的老年人,每天吃2个鸡蛋,不会造成血管硬化。当然也不应多吃,吃得太多,不利胃肠的消化,还会增加肝、肾负担。每人每天以吃1个~2个鸡蛋为宜,这样既有利于消化吸收,又满足机体的需要。

鸡蛋是人类理想的天然食品，在吃法上也应注意科学，对于老年人来说，吃鸡蛋应以煮、蒸为好，因为煎、炒、炸虽然好吃，但较难以消化。如将鸡蛋加工成咸蛋后，其含钙量会明显增加，可由每百克的55毫克增加到512毫克，约为鲜蛋的10倍，特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。还应提醒的是，切莫吃生鸡蛋，有人认为吃生鸡蛋营养好，这种看法是不科学的。

龟肉

龟，又名金头龟、金钱龟、金龟、泥龟等。

俗话说，“千年王八万年龟”，龟是动物中的“老寿星”。由此，古代人认为，吃龟肉可以使人延年益寿。

龟肉蛋白质、碘、维生素很丰富，含有少量脂肪，尤其是龟背的裙边部分，富含胶质蛋白，有很好的滋阴效果，因龟肉含蛋白质高、含脂肪低的特点，所以，非常适合老年人滋补之用。

中医认为，龟肉性温，有止寒嗽、疗血痢、治筋骨疼的功效。《本草纲目》说：龟肉“通任脉，助阳道，补阴血，益精气，治痿弱。”所以，凡久病精血亏虚，羸疲乏力、久瘫痿弱、虚劳咳嗽咯血的患者，都可将龟肉作为滋补食品。此外，龟血、龟头、龟板，都有药用价值。如龟血和黄酒同服可治妇女闭经，龟头可治脑震荡后遗症和头疼、头晕等。中医临床应用最多的是龟板和龟板胶。龟板有滋阴清热、补肾健骨、补虚强壮、消肿治痢等功效。临床上常用于治疗肺结核、淋巴核和骨结核，也可用于治疗慢性肾炎、神经衰弱、慢性肝炎等。龟板胶的滋补效力比龟板好，有止血补血功能，适用于肾亏所致的贫血、子宫出血、虚弱等症。近年来科研单位研究发现，龟板对抗肿瘤有一定效果。用海龟胶与其它药物合用，治疗原发性肝癌和肝肿瘤，可减轻病人症状，使病人增强体质和延长寿命。民间用龟治病有许多验方，如用龟肉500克，小公鸡肉适量，共炖熟食之，可治老人尿多；用龟板烤焦存性，研为细末，每次服3克，每日2次，2个月为一个疗程，可治骨结核。

燕窝

燕窝，又名燕菜，为金丝燕及同属燕类衔食海中小鱼、海藻等生物后，经胃消化腺分泌出的粘液与绒羽筑垒而成的窝巢，因多建筑在海岛的悬崖峭壁上，形状似陆地上的燕子窝，故而得名。其中以“宫燕”营养价值最高，最名贵；其次为“毛燕”；“血燕”品质最差。

燕窝既是与熊掌、鱼翅齐名的山珍海味、高级宴席上的美味佳肴，又是一种驰名中外的高级滋补品。它含有丰富的蛋白质，每百克含量可高达50克，还含有多种氨基酸、糖类、无机盐和维生素等。

燕窝的补益作用极佳，凡久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少者，都可把它作为滋补品。《食物宜忌》中说：燕窝有“壮阳益气、和中开胃、添精补髓、润肺、止久泻、消痰涎”等功效。《本草纲目拾遗》中称：燕窝“味甘淡平，大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损痨瘵之圣药。”

燕窝，还具有抗衰疗病、摄生自养的功效。用燕窝与银耳、冰糖炖服，可治干咳、盗汗、肺阴虚症；以燕窝与白芨慢火炖烂，加冰糖再炖溶，早晚服之，可治疗老年性支气管炎、肺气肿、咯血等。

燕窝在食用前应先用清水刷洗一遍，再放入80℃热水中浸泡3小时，使其膨胀松软，然后用镊子将毛绒除净，再放入100℃开水中泡1小时左右，即可取用烹调。

海参

海参，有人称之为“海人参”，因补益作用类似人参而得名。全世界海参共有数十种之多，我国有20多种，其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。用于补益者多用刺参和光参。

海参的营养价值较高，每百克水发海参含蛋白质14.9克，脂肪0.9克，碳水化合物0.4克，钙357毫克，磷12毫克，铁24毫克，以及维生素B_1、维生素B_2、尼克酸等。海参胆固醇极多，是一种典型的高蛋白、低脂肪、高胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。

海参，既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品，其药用价值也较高。祖国医学认为，海参“甘、咸、温，补肾益精，壮阳疗痿”；《随息居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血，健阳润燥，调经，养胎，利产。”可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成痨、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。此外，因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。因此，对高血压患者极为适宜，并可治疗阳痿、遗精等症。如治疗高血压、血管硬化、冠心病，可将海参30克，加水适量，炖烂，再加入冰糖适量炖一会儿，待冰糖溶化，于早饭前空腹服用；治阳痿、遗精、小便频数，可将海参、狗

肉各 30 克,切片煮汤,加生姜、盐调味后,食参、肉、喝汤。

淡菜

淡菜,又叫壳菜、红蛤、海红等,为厚壳贻贝和其它贝类的干制品。因其味美而淡,故名“淡菜”。

淡菜含有丰富的营养素,干淡菜每百克含蛋白质 59.1 克,脂肪 7.6 克,碳水化合物 13 克,钙 277 毫克,磷 864 毫克,铁 24.5 毫克,还含有一定量的维生素和微量元素。每公斤淡菜含碘 1200 微克。淡菜含有多种人体必需氨基酸,所含的脂肪主要是不饱和脂肪酸,这些成分对改善人体的血液循环功能有重要作用。淡菜中所含的微量元素锰、钴、碘等,对调节机体正常代谢、防治疾病等均有十分重要的意义。因此,淡菜不论在我国还是西欧诸国,都被视为天然滋补营养保健食品。

淡菜味咸、性温,具有较强的滋补作用。《日华子本草》说,淡菜“煮熟食之,能补五脏,益阳事,理腰脚,消宿食”。虚瘦倦怠、食少气短、虚劳吐血、眩晕健忘者,均可将淡菜作为滋补品。将淡菜煮熟,吃肉喝汤,常食可治疗阳痿早泄、肾虚下寒、腹中冷痛、久痢久泄和妇女崩漏等症;将淡菜用黄酒浸泡,再和适量韭菜共同煮食,每日 1 次,有补肾助阳作用,可治疗腰痛、小便余沥不尽、妇女白带及小腹冷痛等症;将淡菜松花蛋共煮服食,可治疗高血压、动脉硬化。

虾

虾,又名“长须公”、“虎头公”、“曲身小子”等,按出产来源不同,分为海水虾和淡水虾。海虾又叫红虾,包括龙虾、对虾等,以对虾的味道最美,为食中上味、海产名品。虾肉具有味道鲜美,营养丰富的特点,据分析,每百克鲜虾肉中含水分 77 克,蛋白质 20.6 克,脂肪 0.7 克,钙 35 毫克,磷 150 毫克,铁 0.1 毫克,维生素 A360 国际单位。还含有维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 E、尼克酸等。虾皮的营养价值更高,每百克含蛋白质 39.3 克,钙 2000 毫克,磷 1005 毫克,铁 5.6 毫克,其中钙的含量为各种动植物食品之冠,特别适宜于老年人和儿童食用。

虾类的补益作用和药用价值均较高。祖国医学认为,虾味甘、咸,性温,有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦的人,都可将它作为滋补和疗效食品。常人食虾,也有健身强力效果。具体用法是:治疗阳痿,可将鲜虾 150 克、韭菜

250克，加油盐一同炒熟食用，或将鲜大虾加糯米、甜酒炖服，每日早晚适量食用；治阳痿、腰痛、乏力，可用虾50克，冬虫夏草15克，九香虫15克，水煎服，日1剂；治脾肾虚诸症，可用虾仁15克～20克，洗净，豆腐500克，切块，再将两味一同放锅中水煮，并加入葱、姜、盐调味，待虾仁熟后，食豆腐、虾仁，饮汤。

虾为发物，凡有疮瘘宿疾者或阳虚火旺时，不宜食用。

其它延年益寿食品

茶叶

茶叶为山茶科植物茶的芽叶。因产地和加工方法不同，而有绿茶、红茶、乌龙茶、眉茶、珠茶、龙井茶、碧螺春茶、雨花茶、云雾茶、蒙顶茶、毛峰茶、白毛茶等名称。

茶叶是著名的世界三大饮料之一，被称为“东方饮料的皇帝”。经分析，茶叶中含有咖啡碱、单宁、茶多酚、蛋白质、碳水化合物、游离氨基酸、叶绿素、胡萝卜素、芳香油、酶、维生素A原、维生素B、维生素C、维生素E、维生素P以及无机盐、微量元素等400多种成分。

茶叶的主要药理作用如下：

(1)抗衰老作用。茶叶中的蛋白质、氨基酸、维生素A、E、C等都具有极强的延缓衰老的作用。

(2)预防贫血。绿茶中含有较多的叶酸，常饮绿茶，可以防治贫血。科学家指出，一个人每天饮5杯绿茶，就可满足人体每日对叶酸需求的25%。

(3)降血脂作用。有实验表明，人体直接吃绿茶可使血液中的中性脂肪和胆固醇值降低，停止吃绿茶后，中性脂肪和胆固醇值会回升。另有证据表明，茶叶中所含的茶色素有明显的对抗动脉粥样硬化形成的作用。

(4)兴奋作用。茶叶中的咖啡碱对中枢神经系统有明显的兴奋作用，可消除疲劳。

(5)解痉作用。茶叶中所含的茶碱能松弛平滑肌，因而对支气管哮喘、胆绞痛有治疗作用。

(6)明目作用。由于白内障的发病率与缺锌有关，而茶叶中含锌较高，因此茶叶能防治白内障。

(7)预防牙斑。绿茶中含有氟化物,对预防牙斑很有效。

(8)抗辐射作用。茶叶对放射性损伤,尤其是对放射疗法引起的白细胞减少症有显著的防治效果。

(9)防菌作用。我国人民早在5000年前就发现绿茶中含有抗菌物质,并用它来净化饮水。药理实验表明,茶叶浸剂或煎剂对各型痢疾杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌、枯草杆菌、变形杆菌和绿脓杆菌等都有抑制作用。

近来日本学者提出,绿茶可以预防病房内患者的交叉感染,患者饮用绿茶有抗霍乱菌和流感病毒的功效。

(10)抗癌作用。据报道,日本成年男性的吸烟率高达59%,美国为30%,但日本肺癌的发病率和死亡率却比美国低,其原因是与日本人爱喝绿茶有关。动物试验表明,喝绿茶的鼠比不喝绿茶的鼠,其肺癌发生率低50%左右。此外,日本静冈县盛产绿茶,那里的居民肿瘤(尤其是胃癌)死亡率低于其它地区,也说明绿茶有较为显著的抗癌作用。

研究证明,我国生产的145种茶叶,对N-亚硝基类致癌物的合成都有阻碍作用,其强弱程度与茶叶中的茶多酚含量呈正相关性,对某些已合成的亚硝基类致癌化合物的致癌性有明显的抑制作用。科学家从绿茶中分离提取的茶晶,经分析含有40%的茶多酚、23%的咖啡因、23%氨基酸、以及维生素C和维生素E等,此外100g茶晶含铜锌超氧化物歧化酶5921.2μg。实验结果表明,绿茶可防治食管癌、胃癌、肺癌、膀胱癌、皮肤癌、乳腺癌和胰腺癌等。

饮茶虽然好处很多,但也有很多禁忌,如:神经衰弱的人不宜睡前饮;茶叶中所含的咖啡碱有促进胃液分泌的作用,能增加酸浓度,故患有溃疡的病人不宜饮茶;因茶叶中含有大量鞣酸,能影响人体对铁和蛋白质等的吸收,因此,患有营养不良及缺铁性贫血的人不宜饮茶。还有不宜空腹饮茶,不饮隔夜茶,饭后不宜立即饮茶等等。

茶叶因性苦寒,老年人喝茶时,只宜饮热茶,不能喝凉茶,饮凉茶能伤脾胃。老年人因脾胃功能趋于衰退,故宜饮淡茶,选择茶叶应以红茶和花茶为宜。

凉开水

科学家指出,要想长寿,一定要纠正"喝水是为了解渴,口不渴就不用喝水"的错误观念。美、日、俄科学物家先后发现,喝凉开水比喝

温开水的效果要好。因此,近 20 多年来,世界各地纷纷掀起了一股“饮凉开水”热。将一杯水烧开之后,盖上茶杯盖,等冷却到 25℃～30℃时就成了 1 杯凉开水。在滚开水冷却为凉开水的过程中,氯气减少了 50%,水的表面张力、密度、粘滞度和导电等物理化学性物质,也都发生了变化。科学家们发现,用凉开水来处理种子或灌溉农作物后能大大提高农作物的产量;给动物喝凉开水,可提高其抗病能力;人经常饮用凉开水,能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病;每天清晨饮用一杯 20°左右的新鲜凉开水,并逐渐增加杯数,经过几年之后,就会产生神奇的益寿效果。科学家调查发现,460 名 65 岁以上的老人,每天清晨喝 1 杯凉开水,持续 5 年后,其中有 82%的老人面色红润、精力充沛、牙齿坚固,每天还能步行 10km,而且从未有人得过大病。一般一天喝 8 大杯(500ml)到 10 大杯的水,便有明显的益寿效果。但凉开水在空气中不能暴露过久,否则会失去其生物活性。

薏苡仁

薏苡仁,又叫薏米、米仁、苡仁、六谷米,为禾本科一年生草本植物薏苡的成熟种子。每百克含蛋白质 13.7 克,脂肪 5.4 克,碳水化合物 64.9 克,粗纤维 3.2 克,钙 72 毫克,磷 242 毫克,铁 1.0 毫克,硫胺素 2.05 毫克,核黄素 0.50 毫克,尼克酸 11.5 毫克。其营养价值优于大米和小麦。

在我国用薏苡仁驱瘟治病已有 4000 多年的历史。薏苡仁不仅是老幼皆宜的保健食品,而且由于含热量较高,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,能作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外,薏苡仁还能增强肾功能并有利尿作用,因此,对浮肿病人也有疗效。将去掉果壳的薏苡仁炒香即可当茶,经常饮用,有益于滋养身体和美容。

薏苡仁作老年人保健食品,其食用方法很多。比较常用的方法就是用薏苡仁煮粥。具体做法是:将薏苡仁 50 克,洗净后放入铝锅内,再加水适量,先用旺火烧开,后用文火煨熬,待薏米粥熟后,加入白糖适量即可服用。中医认为,薏苡仁具有健脾除湿的功效,因此,经常服用此粥对脾胃虚弱、风湿性关节炎、水肿、皮肤扁平疣等症有治疗作用。健康人经常饮服,则能增强食欲和防病强身。若在冬季,取薏苡仁 30 克,加红枣、糯米煮粥,粥熟后加适量白糖,即可做成软糯清香的冬令上乘滋补佳品。每天食用,定可获益。

银耳

银耳,又称白木耳,是一种生长于枯木上的胶质真菌,因其色白如银,故名银耳。由于银耳所含的营养全面,且有一定的药用价值,历来与人参、鹿茸同具显赫声誉,被人们称为"山珍"、"菌中明珠"。

银耳每百克含蛋白质 5.0 克,脂肪 0.6 克,碳水化合物 79 克,钙 380 毫克,磷 250 毫克,铁 30.4 毫克。此外,还含有多种维生素和微量元素及银耳多糖等成分。

银耳具有较高的药用功能,在我国医学宝库中久负盛名。历代医学家都认为,银耳有"强精、补明、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神"之功。作为营养滋补品,它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者,还具有扶正强壮作用,并常用于治疗老年慢性气管炎等病症,对高血压、血管硬化患者,尤为适宜。近年来的医学研究还证明,从银耳中分离出来的多种糖类物质,对恶性肿瘤也有明显的抑制作用,常服银耳汤,还可起到嫩肤美容的效果。

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半,放入砂锅中加水,以文火加热,煎炖成糊状的"冰糖银耳汤",透明晶莹,浓甜味美,是传统的营养滋补佳品;用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的"枸杞炖银耳",红白相间,香甜可口,具有较强的健身功能;用银耳与大米煮粥,也是别具风味的营养佳品。

菊花

菊花为菊科植物菊的头状花序,古时称"菊华"。菊花有的因其色取名,如白菊花、黄菊花;有因其味命名的,如甘菊花、苦菊花;还有因其产地取名的,如杭州的杭菊、河南的淮菊、四川的川菊等。菊花的品种很多,据说全国至少有 3000 种之多。一般入药及服食养生,多选用单叶味甜色白的白菊花;用于清热解毒,常采用苦味色黄的野菊花。

菊花可用于酿酒,菊花酒,清凉甘美,是强身益寿的佳品。历代诗人对菊花酒都有颇多的赞美。陶渊明诗:"往燕无遗影,来雁有余声,酒能祛百病,菊能解颓龄",称赞菊花酒的祛病延年作用。《荆楚岁时记》载:九月九日,佩茱萸,食莲耳,饮菊花酒,可令人长寿。

据现代化学分析,菊花含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 等,具有抗菌、解热等作用,对心血管疾病也有显著的防治作用。菊花在防治老年病方面也有一定的功效。菊花具有

散风清热、平肝明目、调和血脉的作用，用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症等老年性疾病，能收到较好的效果。

菊花的药用功能很多，菊花茶就是一种有药用功能的清凉饮料。取菊花10克，沸水冲泡，代茶频饮，能疏风清热，平肝明目，对眩晕、头痛、耳鸣有防治作用；如用菊花10克，茶叶3克，煎水代茶或研末冲茶用，则有消脂、降压、减肥轻身功能，适用于肥胖症、高脂血症、高血压患者服用。中老年人经常饮用，能预防上述疾病的发生。

菊花的食用方法也很多，可凉拌、炒食、作馅、制饼、做糕、煮粥。可用菊花嫩苗炒食，清冽可口，能开胃进食，用菊花煮粥，可清心明目；用菊花作羹，既是有浓郁清香的地方特色，又有祛病健身延年的特殊功效。

花粉

近年来，花粉食品作为一种新型的营养保健佳品风靡全球，被称为“完全营养食品”，在营养食品中名列前茅。

常用的花粉有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菊花粉等。据现代科学分析证明，花粉不仅仅是植物的生命源泉，确实称得上是“微型营养宝库”。据测定，每百克花粉的蛋白质含量可高达20克～30克，其中含有十几种氨基酸，并且呈游离状态，极易被人体吸收。这是其它任何天然食品所无法比拟的。花粉中还含有40%的糖和一定量的脂肪，以及丰富的维生素A、维生素B、维生素D、维生素E、维生素K等，其中维生素E、维生素K都是被科学家证实能延缓人体细胞衰老过程，有延年益寿作用的重要物质。花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等三十多种微量元素及18种酶类，还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品，而且有着良好的医疗作用。临床实验资料表明，花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。据报道，野玫瑰花粉可治疗肾结石，苹果花粉可预防心肌梗塞，山花粉可作强心剂，栗树花粉可补血和减少前列腺充血。

花粉食品还被证实是一种功效卓著的体力和耐力的增强剂。还因它含有一种高效能的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈

代谢，增强心血管功能，延缓衰老，所以花粉是一种延年益寿食品。

饮酒长寿秘方

海马酒

【配方】海马1对，白酒500克。

【制法】

(1)将海马洗净，放入酒罐内。

(2)将白酒倒入酒罐中，盖好盖，浸泡15天即成。

【功效】中医认为海马可补肾壮阳，活血化淤。故海马酒适用于肾阳虚衰引起的阳痿、腰酸膝软、夜尿多、尿频；也可用于各种肿块、肿痛、跌打损伤等。可每日服3次，每次9～12克。

鹿茸酒

【配方】鹿茸3克，山药30克，白酒500克。

【制法】

将鹿茸、山药切片，装入纱布袋内，放入酒坛内，加白酒，盖好盖，浸泡7天即成。

【功效】鹿茸的功效，《本草纲目》说："生精补髓，养血益阳，强健筋肌。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢"。由此可见，鹿茸酒可补益肾阳，固摄膀胱。冬季服用此酒，对肾阳不足，精气寒冷，阳痿，小腹冷痛，白带，夜尿频多等症都有益处，可每日服3次，每次9克。

延寿酒

【配方】黄精900克，天冬700克，苍术900克，松针1.4千克，杞子1.2千克，酒5千克。

【制法】

将各药煎煮2小时，滤汁加酒拌匀。空腹饮20克。

【功效】补五脏，和六腑，健体除湿。用于肝肾亏虚、精血不足等虚症。

龟蛇酒

【配方】金龟、眼镜王蛇、当归、杜仲、杞子各10克，蜜糖、冰糖各100克，香圆米1千克，矿泉水1千克。

【制法】

(1)圆米加矿泉水经发酵蒸馏酿酒。加龟、蛇浸6个月后加各药

浸渍。最后烙入冰糖、蜜糖。

(2)早晚空腹饮 30 克。

【功效】滋阴补肾,驱风湿,强筋骨,延年益寿。用于肝肾不足、风湿侵扰等症。

助阳益寿酒

【配方】党参 20 克,熟地 20 克,杞子 20 克,沙苑子 15 克,仙灵脾 15 克,公丁香 15 克,远志肉 10 克,广沉香 6 克,荔枝肉 10 个,白酒 1000 克。

【制法】

(1)将上述药物研碎,置于细纱布袋内,与白酒一起倒入瓦坛中,密封。

(2)3 日后,稍打开口盖,置于文火上煮 30 分钟,取下稍冷后加盖密封。21 天后可饮用。

(3)每日 2 次,每次空腹饮 10~20 克。

【功效】补肾壮阳、益肝养精、健脾和胃、延年益寿。适用于脾肾阳虚而见腰膝无力、遗精早泄、气虚少力、面色少华、头晕眼花、食欲不振及便溏泄泻等症。

【注意事项】阴虚火旺者慎用,服酒期间禁服郁金。

百寿长春酒

【配方】党参、生地、茯苓各 150 克,白术、白芍、当归、神曲各 100 克,川芎 50 克,桂花 500 克,桂圆肉 400 克,冰糖 1.5 千克,白酒 15 千克。

【制法】

将各药制成粗粉,装袋。用酒浸 4 日~5 日,过滤。加入冰糖。

【功效】补肝益肾,强筋健骨,延年益寿,补养气血,健脾助运。用于虚劳损伤、偏瘫等症。

十全大补酒

【配方】当归 60 克,白芍 60 克,熟地 60 克,党参 60 克,白术 60 克,川芎 60 克,茯苓 60 克,黄芪 60 克,甘草 30 克,肉桂 30 克,白酒 2000 克。

【制法】

将上述药物研碎成粗末,浸于白酒中,每日晃动 1 次。7 天后可饮用。

【功效】本酒有补血益气、温阳散寒之功。适用于气血两虚两偏于阳虚有寒的各种病症。对于气血不足所引起的食少乏力、头晕心悸、妇女崩漏、疮疡溃而不敛、脓水清稀等症具有很好的疗效。每日饮用2次，每次10克。

百花如意酣春酒

【配方】沉香、玫瑰花、蔷薇花、梅花、桃花、韭菜花各30克，核桃肉240克，米酒、烧酒各2.5千克。

【制法】

7味药用绢袋盛，悬于坛中，再入2酒，封固1个月后服，随意饮之。

【功效】益肾固精，强阳起痿。治疗肾阳不足，阳痿不举，小便淋沥，男子阳弱不育，女子阴衰不孕，久服效佳。

参芪酒

【配方】党参20克，黄芪20克，山药15克，白茯苓30克，扁豆15克，白术15克，甘草10克，大枣15个，白酒1000克。

【制法】

(1)将上述药物捣碎成粗末，用细纱袋盛装，扎口备用。

(2)将白酒和药袋一起放入瓦坛内，加盖密封。经常摇动，14天后可饮用。

【用法】每日2次，每次115克。

【功效】补气、健脾、养血。适用于脾虚不运而引起的气虚乏力、不思饮食、面黄肌瘦、血虚萎黄等症。

【注意事项】外感发热及阴虚内热者忌服。

黄芪酒

【配方】黄芪20克，独活10克，防风10克，炙甘草10克，川椒10克，制附子10克，白术10克，牛膝10克，川芎10克，细辛5克，炮干姜12克，当归9克，桂枝9克，葛根6克，秦艽6克，制乌头6克，山茱萸6克，生大黄3克，白酒2000克。

【制法】将上述药物共研成粗末，浸泡于酒内，7天后饮用。

【用法】每日2次，每次10克。

【功效】补气活血、温经散寒、祛风除湿。适用于气血不足、风寒所致的关节痹痛、手足麻木、屈伸不利等症。

【注意事项】阴虚火旺者忌服。

扶衰五味酒

【配方】五味子10克、柏子仁10克,龙眼肉20克,党参30克,丹参10克,白酒1000克。

【制法】

(1)将上药研碎,倒入白酒内,加盖密封。

(2)将酒放在阴凉处,每日晃动1次,14天后饮用。

【用法】每日2次,每次10克~20克。

【功效】大补气血、滋肺益肾、养心安神。适用于气血两虚而致的无力倦怠、心悸不安,也适用于脾肺肾虚不足而致的食欲不振、怔忡健忘、烦躁失眠等症。

【注意事项】感冒发热、中满积滞者不宜服用。

八珍酒

【配方】当归10克,白芍10克,人参5克,白术10克,茯苓10克,甘草6克,生地15克,川芎5克,糯米酒2000克。

【制法】

(1)将上述药物研碎成粗末备用。

(2)将药置入糯米酒中,然后将容器隔水加热60分钟,取出埋入土中5天。7天后饮用。

【用法】每日3次,每次温饮10克~15克。

【功效】补气养血、健脾和胃。适用于气血两虚所引起的肌肉消瘦、面色萎黄、易于疲倦,也达用于脾胃虚弱所致的食少便溏、精神不振、肢体软弱无力以及妇女月经不调等症。

【注意事项】阴虚内热、口干心烦、口舌生疮等病人不宜饮用。

固本酒

【配方】人参30克,天冬20克,熟地30克,麦冬30克,白茯苓20克,生地30克,白酒1500克。

【制法】

(1)将上述药物全部破碎,放入白酒坛内用文火煮半小时,以酒色发黑为度,加盖密封。

(2)每日晃动1次,3天后可饮用。

【用法】每日2次,每次空腹饮10克~20克。

【功效】滋阴补虚、益气养血、振精神、悦容颜。适用于气阴两虚引起的乏力、须发早白、骨蒸潮热、腰膝酸楚、肺热燥咳、精神不振等

症。

【注意事项】感冒及阳虚寒湿者忌用。

乌发益寿酒

【配方】女贞子80克，旱莲草60克，黑桑椹60克，黄酒1500克。

【制法】

(1)将上述药物捣碎，盛入细纱布袋中扎紧备用。

(2)将酒、药袋一起置入小坛内，加盖密封。每日晃动1次，14天后可饮用。

【用法】每日2次，每次20克。

【功效】滋肝肾、清虚热、乌发益寿。适用于肝肾不足所致的头晕目眩、腰酸耳鸣、须发早白等症。

【注意事项】阳虚者慎用。

红颜酒

【配方】胡桃仁、小红枣、白蜜各60克，杏仁、酥油各30克，烧酒750克。

【制法】

先以白蜜、酥油溶化，入酒和匀，随将其余三药研碎，入酒内，密封浸21天。每次服15毫升，1日2次。

【功效】治疗肾虚腰痛，久服令人面色红润，为老年摄生保健之良药。

虫草酒

【配方】冬虫夏草20克，白酒1千克。

【制法】

将虫草研碎，用白酒浸半月。每晚服1盅。饮完可再加入白酒浸服。

【功效】补肾滋肺。治疗阳痿遗精，劳嗽痰血，病后虚损不复。

杨梅酒

【配方】取质好个大新鲜杨梅1千克，白酒适量。

【制法】将杨梅洗净晾干，盛于广口瓶内，加白酒浸没，盖紧瓶盖。每次服2至5只杨梅。

【功效】治疗寒冷腹痛腹泻，服后即感腹暖泻止。为江南民间群众所乐用。

海马酒

【配方】海马 30 克，白酒 500 克。

【制法】

将海马研碎，用白酒浸 7 天。饮完再加酒浸 1 次。每次服 15 克，1 日 2 次。

【功效】补肾壮阳。治疗阳痿、遗尿、哮喘。又可活血止痛，治跌打损伤。

蛤蚧酒

【配方】蛤蚧 1 对，黄酒 500 克。

【制法】

将蛤蚧去头足及鳞，切成小块，用黄酒浸 7 天。每次服 30 克，1 日 2 次。

【功效】补肺益肾，纳气定喘。治疗虚劳，动则气喘，咳嗽少气，阳痿。

生津类酒方

(1)山药酒。山药、山萸肉、五味子、灵芝各 15 克。用白酒 1 千克浸 1 个月。每服 10 毫升，1 日 2 次。治疗肺肾阴亏，虚劳痰嗽，口干津少，盗汗遗精。

(2)青梅酒。青梅 30 克。用黄酒 100 毫升浸入瓷杯中，隔水加热蒸 20 分钟。每服 20 毫升，温服。治疗食欲不振，慢性消化不良，蛔虫性腹痛。

(3)草莓酒。鲜草莓，不拘量。洗净，包在清洁纱布中榨取汁液，加放等量米酒拌匀。每服 30 克，1 日 2 次。治疗病后体弱。

止嗽类酒方

葱豉酒。生大葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗。煎煮 10 分钟，再把洗净的葱放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热服下。功用：发汗解表，祛寒和胃。治疗外感风寒，发热头痛，恶心呕吐。

定喘类酒方

(1)桑白皮酒。桑白皮 200 克。切碎，用米酒 1 千克浸 7 天。每服 20 毫升，1 日 3 次。治疗肺热咳喘。

(2)紫苏子酒。紫苏子 600 克。微炒，布袋盛，用黄酒 2.5 千克浸 7 天。每服 10 毫升，1 日 2 次。治疗痰涎壅盛，肺气上逆作喘。

健胃类酒方

(1)山楂酒。山楂、桂圆肉各250克,红枣、红糖各30克。研碎,加米酒1千克,浸10天后服。每服1小杯,1日2次。治疗肉食积滞,脘腹胀闷。

(2)青皮核桃酒。青皮核桃300克。洗净,打碎,装入瓶内,加入白酒500克,密封曝晒20天。待酒与核桃均呈黑色,过滤,加入单糖浆135毫升。每服10毫升,1日2次,或痛时即服。对胃、十二指肠溃疡及胃炎的疼痛有明显的止痛作用。

(3)神曲酒。神曲90克。研碎。用1千克米酒浸泡7天。每服30毫升,1日2次。治疗食积,消化不良。

风湿类酒方

(1)白花蛇酒。金钱白花蛇1条。研碎,用白酒500克浸15天。每服15毫升,晚上服。治疗筋脉拘急,半身不遂。

(2)首乌苡仁酒。制首乌180克,生薏苡仁120克。用白酒1千克浸15天。每服2小盅,1日2次,治疗血虚风湿腰痛,四肢麻木,头晕目眩。

明目类酒方

补益杞圆。枸杞150克,桂圆肉200克。用白酒1千克浸14天。每服20毫升,1日2次。功用:补心滋肾,益智安神。治疗头昏眼花,失眠多梦。

乌发类酒方

乌须酒。赤白何首乌500克,生地、生姜汁各120克,红枣肉、胡桃肉、莲肉各90克,当归、枸杞子各60克,麦冬30克。用米酒7.5千克,浸半月,去渣,加白密90克。任意饮3杯。久服用乌须黑发,延年益寿。

调经类酒方

(1)白蜜酒。白蜜60克,生地汁50克,米酒100毫升。将生地汁与酒,共入铜器中煎5沸,入蜜和匀。分2次服,连服3剂。

功用:活血化瘀。治疗堕胎后,恶血不出,血瘀痛经。

(2)当归酒。当归20克,红花10克。分别浸于50度白酒50毫升中,48小时后过滤,混匀,加白酒至100毫升。每服3毫升,1日3次,饭后服。治疗月经不调、痛经、子宫发育不全、不孕症。

粥食长寿秘方

仙人粥

【配方】何首乌30克，粳米100克，红枣5个。

【制法】

(1)何首乌切片，浓煎取汁。粳米、红枣洗净煮粥，粥成时加入首乌汁，稍煮片刻即成。

(2)每日早晚各服1次。可酌加红糖。连服7天~10天后，间隔3天~5天再服。

【功效】益肝肾，补气血。适用于肝肾亏损，须发早白，血虚头晕耳鸣，腰膝酸软，大便干结，以及高血脂症，冠心病，神经衰弱及高血压病。

枸杞子粥

【配方】枸杞子50克，粳米100克，白糖适量。

【制法】

枸杞子、粳米均洗净。先将粳米煮至半熟，放入枸杞子一同煮熟。

【功效】补肝肾，明目。适宜于头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软等症。

海参粥

【配方】水发海参100克，粳米100克。

【制法】

水发海参剖洗干净，切成小丁，与洗净的米一起加水适量煮成粥。

【功效】补肾，益精，养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性机能减退、低热盗汗、肾虚尿频等症。

猪肚粥

【配方】猪肚一只，白术60克，槟榔一枚，生姜45克，粳米50克。

【制法】

(1)先将猪肚洗净除去涎脂。

(2)再将白术、槟榔、煨过的生姜研为粗末，放入猪肚中缝口。

(3)加水猪肚煮熟，取汁加入粳米及调味佐料(如茴香、胡椒粉、盐、葱等)煮粥。

【功效】能健脾和胃。

羊肝胡萝卜粥

【配方】羊肝150克，胡萝卜100克，大米100克，蒜头数瓣，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。

【制法】

(1)羊肝和胡萝卜均切成5毫米见方小丁，肝丁用黄酒、姜汁渍10分钟。

(2)用热油爆香蒜茸后，倒入肝丁，略炒盛起。

(3)将大米熬成粥后加入胡萝卜，焖煮15～20分钟，再加入肝丁并调味。

【功效】有明目、护眼及治夜盲的功用。

山药桂圆粥

【配方】鲜生山药100克，桂圆肉15克，荔枝肉三个，五味子3克，白糖适量。

【制法】

(1)将生山药去皮切成薄片。

(2)将山药片、桂圆、荔枝肉(鲜者更佳)、五味子同煮，煮好后加入白糖即成。

【功效】能补益心肾。

山药扁豆粥

【配方】鲜山药30克、白扁豆15克，粳米30克。

【制法】

(1)将鲜山药去皮，切片。

(2)在锅中加入适量的水，先煮粳米和扁豆，烧沸后，再加入山药片同煮，煮好后加适量白糖即成。

【功效】能消暑益气，健脾止泻。

藕粉粥

【配方】藕粉25克，白粳米25克(或麦片亦可)，白糖适量。

【制法】

将粳米放入锅煮粥，将熟时放入藕粉调匀，加糖即成。或用水煮麦片，数沸后将藕粉打糊调入和匀，加糖即成。

【功效】能补益心脾。

核桃肉糯米粥

【配方】糯米100克，核桃15只。

【制法】

(1)将核桃敲碎取出核桃肉。

(2)核桃壳加清水煮20分钟后,弃壳留汤。

(3)将核桃壳汤加核桃仁、糯米煮成粥。

【功效】能防治孕妇妊娠呕吐。

红枣山药粥

【配方】红枣15个,山药250克,大米100克,白糖适量。

【制法】

(1)红枣用沸水涨发后去核切丁,山药去皮切丁,红枣丁和山药丁都加糖渍半小时。

(2)将大米熬成粥后,加入红枣丁、山药丁焖煮20分钟。

【功效】能治老年性消化不良。

黄芪山药粥

【配方】黄芪30克,山药60克。

【制法】

(1)将黄芪、山药研粉。

(2)先将黄芪煮汁300毫升,去渣,加入山药粉搅拌成粥。

【功效】能益气生津,健脾固肾,还可以降低血糖,用生黄芪15克、山药30克,煎汤代茶,效果更佳。

紫苏麻仁粥

【配方】紫苏子10~15克,麻仁10~15克,粳米100克。

【制法】

(1)先将紫苏子、麻仁捣烂如泥,然后加水慢研,滤汁去渣。

(2)药汁再和粳米煮为稀粥服食。

【功效】润肠通便,适用于老人、产妇、病后体虚的患者,但脾虚腹泻的病人忌食。

百合莲子绿豆粥

【配方】百合50克,湘莲子50克,绿豆200克,白米100克,片糖100克,陈皮500克。

【制法】

(1)百合用清水浸泡备用。

(2)湘莲子浸开,去皮,绿豆、白米洗净,陈皮浸软刮洗净。

(3)水滚后下莲子、绿豆、米、陈皮同煮。

(4)将要煮好时下百合,用片糖调甜味,待再滚起即可食用。

【功效】润肺止咳、养神益脾、解热毒、厚肠胃。

苁蓉羊肉粥

【配方】肉苁蓉10~15克，精羊肉100克、粳米100克，细盐少许，葱白两根，生姜三片。

【制法】

(1)分别将肉苁蓉、精羊肉洗净后切碎。

(2)先用砂锅煎肉苁蓉取汁去渣，加入羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

【功效】补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。属温热性药粥，适于冬季服食，夏季不宜食用。

沙麦粥

【配方】沙参20克，麦冬15克，粳米100克，冰糖适量。

【制法】

(1)将沙参、麦冬去净灰渣，用温水洗净，沙参切片，将沙参、麦冬煎取浓汁。

(2)将粳米淘洗净，与药汁煮成稀粥，加冰糖即可。

【功效】润肺清胃，养阴生津。

白木耳冰糖粥

【配方】白木耳25克，大米100克，冰糖适量。

【制法】

(1)白木耳用冷水浸发后，去蒂加水焖煮至六成酥。

(2)倒入洗净的大米和适量水，微热熬成粥，加冰糖食用。

【功效】常食可治体虚肺燥，咳痰带血，但外感风寒、感冒发热及一切实热症者不宜服食。

川乌粥

【配方】生川乌头3~5克，粳米50克，姜汁约10滴，蜂蜜适量。

【制法】

(1)把川乌头捣碎，碾为极细的粉末。

(2)先煮粳米粥，煮沸后加入川乌粉改用小火慢煎，煮熟后加入生姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮一两沸即可。

【功效】祛散寒湿，通利关节。可治风湿性关节炎，孕妇忌服。

柏子仁粥

【配方】柏子仁10~15克，粳米约100克，蜂蜜适量。

【制法】

先将柏子仁去尽皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥煮成时，兑入适量蜂蜜，稍煮一两沸即可。

【功效】润肠通便，养心安神，属补益性弱粥。对年老体弱者，可将蜂蜜换为胡桃肉煮粥，同样具有润肠功效，而滋补强壮作用更好。

附子粥

【配方】附子3～5克，干姜1～3克，粳米约100克，葱白两根，红糖少许。

【制法】

将附子、干姜研为极细粉末，先用粳米煮粥待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、糖一并煮粥。

【功效】温中，补阳，散寒，止痛。但附子有毒，应慎用，热症实症的病人不可服食。

荆芥防风粥

【配方】荆芥10克，防风12克，薄荷5克，淡豆豉8克，粳米80克，白糖20克。

【制法】

(1)将荆芥、防风、薄荷、淡豆豉去净灰渣，放入砂锅煎沸6～7分钟，取汁去渣。

(2)将粳米淘洗干净，放入铝锅加清水煮粥，快熟时，倒入药汁，同煮成稀粥，加白糖即成。

【功效】可治感冒，适于老幼体弱者服用。

发汗豆豉粥

【配方】淡豆豉15克，粳米100克，荆芥3克，麻黄3克，葛根10克，山栀3克，生石膏50克，生姜三片，葱白两根。

【制法】

(1)将淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山栀、生石膏、生姜、葱白去净泥沙，放入砂锅，加600克清水，烧开后改用小火煎15分钟取汁。

(2)先将粳米用水淘洗干净，用温水发胀，倒入药汁同煮成稀粥。

【功效】解表发汗，宣肺清热，可治感冒发热。

肉苁蓉粥

【配方】肉苁蓉15克，羊肉100克，粳米100克，食盐、葱、生姜适量。

【制法】

羊肉洗净切片，肉苁蓉煎后去渣留汁。羊肉、肉苁蓉汁、粳米、食盐、葱、生姜、文火熬煮即可。冬季经常服用。

【功效】益肝肾、补精血。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、筋骨痿软、便秘、性机能减退等症。

黄芪粥

【配方】制黄芪 30 克，粳米 100 克。

【制法】

(1)黄芪加水煎煮取汁去渣，粳米洗净，与汁同煮。

(2)早晚服用为宜。

【功效】补中益气，升阳固表。用于脾肺气虚，神倦乏力，食少便溏，气短懒言，自汗等症。

八宝粥

【配方】芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克，大米 150 克。

【制法】

(1)上八药煎煮 40 分钟，捞出党参和白术药渣，加入淘净的大米，煮烂成粥。

(2)分顿调糖食用，连吃数日。

【功效】补气健脾，化湿和中。应用于体虚乏力、虚肿、泄泻等症。

木耳粥

【配方】银耳(或黑木耳)5 克，糯米 50 克，大枣 3 枚～5 枚，冰糖适量。

【制法】

(1)将银耳(或黑木耳)浸半天，糯米、大枣洗净同煮，煮沸后加入木耳、冰糖，共煮成粥。

(2)可供早晚餐或作点心食，以每日晨起空腹温热食之为佳。

【功效】益气补虚，滋补肺胃，止血。用于气血亏虚，中老年人体质衰弱，虚劳咳嗽，痰中带血，肺痨阴虚内热，以及慢性便血，痔疮出血等症。

荷叶粥

【配方】新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。

【制法】

(1)荷叶洗净煎汤，用汤与粳米、冰糖煮粥。

(2)可当夏季解暑饮料，做点心服用。或早晚餐温热服食。

【功效】解暑热，散瘀血，降压降脂，并能减肥。适用于高血压病，高血脂症，肥胖症，以及夏季感受暑热，头昏脑胀，胸闷烦渴，小便短赤等症。

山楂粥

【配方】山楂30克～40克，粳米100克，白糖适量。

【制法】

(1)先将山楂在锅内煮取浓汁，然后加入淘净的粳米，熬制成粥。食前酌加白糖。

(2)早晚食用。

【功效】健脾胃，消食积，散瘀血。用于食积停滞，肉积不消，以及高血压，高血脂，冠心病。

酸枣仁粥

【配方】酸枣仁30克～45克，粳米100克。

【制法】

(1)酸枣仁捣碎，浓煎取汁。粳米煮粥，待粥半熟时，加入酸枣仁汁，同煮成粥。

(2)早晚餐常服。

【功效】宁心安神，止汗。主治老年人失眠、心悸怔忡、自汗、盗汗等症。

饮茶长寿秘方

山楂核桃茶

【配方】核桃仁150克，白糖200克，山楂50克。

【制法】

(1)核桃仁加水浸泡30分钟，洗净后，继加清水，将其磨成茸，茸浆装入容器中，加水(约2000克)稀释调匀，待用。

(2)山楂洗净，打碎入锅，加水，置中火煎熬成汁，加入白糖，搅匀，缓倒入核桃浆，边倒边搅匀，烧至微沸，出锅装碗即成。

(3)每日4次，每次10克。

【功效】补肾纳气，润肠消滞。适用于肾虚喘咳，肠燥便秘，腹胀食少等症。

龙眼枣仁饮

【配方】龙眼肉10克，炒枣仁10克，芡实12克，白糖10克。

【制法】

(1)将枣仁、芡实洗净,与龙眼肉同置砂锅内。

(2)砂锅置武火烧开,继用文火煮熬20分钟,滤去药渣,入白糖,搅匀,装入茶壶即成。

(3)每日4次~5次,每次10克。

【功效】养心安神,益肾固涩。适用于心悸,怔忡,失眠,健忘,神倦,遗精等症。

返老还童茶

【配方】乌龙茶3克,槐角18克,何首乌30克,冬瓜皮18克,山楂肉15克。

【制法】

将上述药以清水煎煮去渣取汁,药汁泡乌龙茶,作茶饮。

【功效】补肝肾,降血压,降血脂。适用于阴虚火旺,头昏目眩,高血压,高血脂。

蒺藜茶

【配方】沙苑蒺藜20克。

【制法】

沙苑蒺藜洗净晒干,微炒。开水冲泡成茶。

【功效】补肾益精,明目悦颜。适用于头晕目眩,肾精亏损,手足无力。

党参大米茶

【配方】党参30克,炒大米30克。

【制法】

(1)党参与炒黄的大米同置锅中,加水300克,煎煮至150克,即成。

(2)代茶饮,渣亦可食。

【功效】补气健脾。适用于中气虚弱,食欲不振,消化不良。

银耳茶

【配方】银耳20克。

【制法】

银耳用温开水洗净,置玻璃瓶内,倒入凉开水,密封浸泡,1天后即可饮用。

【功效】健脾和中。适用于食欲不振,消化不良等症。

鲜奶露

【配方】炸核桃肉80克，生核桃肉45克，粳米60克，牛奶200克，白糖20克。

【制法】

(1)将粳米洗净，浸泡1小时后捞起，沥干水分，与生核桃肉、炸核桃肉、牛奶、清水拌匀磨细，并用纱布袋滤出细茸待用。

(2)锅内加清水烧沸，入白糖搅匀，待溶化后，将上述细茸慢慢倒入沸水锅内，并不断搅动成露，待熟后，装碗即成。

(3)每日3次，每次40克。

【功效】补脾健肾。适用于虚弱劳损，肾虚咳喘。

五加参茶

【配方】刺五加20克。

【制法】

刺五加煎20分钟，取汁。代茶饮。

【功效】滋补强壮，延年益寿。适用于年老体弱，健忘失眠，筋骨痿弱。

龙眼枣仁饮

【配方】龙眼肉12克，炒枣仁2克，芡实15克。

【制法】

将炒枣仁捣碎，用纱布袋装起来。芡实加水煮30分钟后加入龙眼肉和炒枣仁，再煮半小时，取出枣仁加适量白糖，滤出汁液即成。

【功效】此饮品对心悸、失眠、健忘、神倦有良好的滋补保健作用。

明目延龄饮

【配方】菊花10克，霜桑叶10克。

【制法】

将菊花、霜叶加水用文火煎30分钟，待凉后滤过药汁即可饮用。

【功效】此饮品清热散风、平肝明目，为肝阳上亢、头晕目眩的高血压患者及外感风热、头痛目赤者的辅助饮料。

银梅清凉饮料

【配方】金银花45克，乌梅90克，白糖1000克，柠檬香精5克

【制法】

(1)先将乌梅用水浸泡15分钟，倾入砂锅加水1升，用文火煎半小时，滤头汁后再往砂锅中加水750毫升，同时放金银花煮半小时，再滤汁。

(2)两汁合并，用纱布滤一下，滤液再煮沸，加白糖，待白糖溶化

后加柠檬酸香精，调匀即成。

【功效】此饮品具益气阴、润胃生津的功效，适于神疲乏力、老幼体弱者饮用。

山楂薏苡仁饮料

【配方】生山楂250克，薏苡仁60克，柠檬香精7克，白砂糖1000克。

【制法】

(1)将山楂拣去杂质并洗净，与薏苡仁一起倾入砂锅，加水2升。煮后倒出，再加水1升，煎取二汁500毫升。

(2)头、二汁合并，过滤，盛入干净砂锅，再度煮沸，慢慢加入白糖，轻轻搅动，待白糖全部溶解，汁液冷却后，加入柠檬酸，混匀。

(3)饮用时用凉开水冲服。

【功效】此饮品具有健脾和胃、理气消食、清暑化湿的功效，适宜于食欲不振、胸腹闷热者饮用。

枸杞桑菊茶

【配方】霜桑叶5克，干菊花5克，枸杞子6克，决明子3克。

【制法】

(1)把决明子放入铁锅内炒香。

(2)霜桑叶晒干后搓碎，与干菊花、枸杞子、决明子一同入茶杯，用沸水冲泡15分钟即可饮用。

【功效】此茶具有清肝明目的功效，适用于高血压、高血脂、眩晕、肝火赤目、头昏脑胀等症。

五味枸杞茶

【配方】五味子15克，枸杞子15克。

【制法】

(1)把五味子同枸杞子一起捣碎捶烂。

(2)在砂锅内加水煮沸，然后把五味子、枸杞子一并放进沸水内，盖严，离火(不要揭盖)，浸泡3日即可。

【功效】此茶具有生津养阴的功效，适用于夏季食欲不振、疲乏无力、消瘦多汗、气短懒言等症。

菊槐绿茶

【配方】菊花3克，槐花3克，绿茶3克。

【制法】

将上述备料放入杯内，用沸水冲泡，焖5分钟~10分钟，代茶频

饮。

【功效】此茶具清肝火，降血压之效，常饮能保持毛细血管正常的抵抗力。

千秋茶

【配方】干卷柏叶10克。

【制法】

采春季色绿质嫩的卷柏叶，洗净去杂，用开水浇淋5次后，放饭上蒸熟，取出阴干后，用沸水冲泡，凉后当茶饮。

【功效】此茶具有活血化瘀、降血压等功能。

药膳长寿秘方

据现代实验研究证实，黄芪、黄精、女贞子、肉苁蓉、党参、补骨脂、菟丝子、当归、丹参、川芎、淫羊藿均可延长细胞寿命；灵芝、白术、山药、人参、五味子、沙参、麦冬、玉竹、首乌、生地、枸杞、肉桂、仙茅、锁阳、鹿茸、白芍、旱莲草、阿胶、生地等有增强细胞免疫功能的作用；还有些药物亦具有促进物质代谢和兴奋、调节各系统功能的作用。团鱼、苡米、莲子、芡实、核桃、蜂蜜、鹌鹑等不仅有滋补作用，而且在扶正固本、强壮健身方面也有较好的效用。

从中医学角度看，衰老者体虚类型主要是肾虚、脾虚。对于一般老年人来说，补益法则常以补益肝肾和补益气血为主。下面介绍一些抗衰老养生保健药膳方。

虫草鸭块

【配方】虫草3克，鸭肉150克，葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉适量。

【制法】

(1)将老雄鸭褪毛、去脏洗净后，取腿或胸部带骨鸭肉150克，切成小块(麻将牌大小)放在沸水中焯去血水漂净。虫草去灰屑洗净待用。葱切段，姜切片。

(2)把虫草、鸭肉及调料均置于汽锅中，加水适量，上笼用旺火蒸2小时。去葱、姜，倒入炒锅内，用旺火烧沸收汁，然后用湿生粉勾芡即可。

【功效】补肺肾、止喘咳。适用于喘咳、自汗、阳痿、遗精等肺气虚、肺肾两虚症；病后体弱、精神萎靡、食欲不振者；老年性慢性支气管炎。

【注意事项】本膳方量为每人份。虚寒泄泻、感冒初起、喜热畏寒者忌用。

又方(1)虫草汽锅鸡。以母鸡肉150克易上方中鸭块而成。烹调加工基本方法同上方,但不需收汁。此膳滋阴益气、养血补精,主治腰膝酸痛、虚痨咳喘,亦为虚症体质、病后体虚、老年人调养佳品。青壮年服之,可以预防肾衰。

又方(2)虫草鹌鹑。以鹌鹑2只易上方母鸡肉而成。烹调加工、功效、适用范围均与"虫草汽锅鸡"类同。

枸杞子炒肉丝

【配方】枸杞子15克,猪瘦肉100克,冬笋30克,豆油30克,盐、糖、味精、温生粉适量,麻油少许。

【制法】

(1)将猪肉切丝,冬笋肉在沸水中焯熟,切丝。枸杞子洗净,置高粱酒中浸7日后用(不浸酒亦可用)。

(2)把炒锅烧热,放入豆油15克,烧至七成热,肉丝下锅煸炒至八成熟时盛起。起油锅再放豆油15克,油六成热时,放入冬笋丝煸炒片刻,加枸杞、肉丝、盐、糖、味精略加翻炒,用湿生粉勾芡、烧麻油即可。

【功效】滋肝补肾、滋阴补血。适用于体虚乏力、精神萎靡、眩晕、心悸、阳痿、腰痛等症,也可供体虚神衰、性欲减退、贫血者常用之膳食,无病之人强身益寿。

【注意事项】本膳方量为每人份。消化不良、腹泻者忌用。

参归猪心汤

【配方】党参25克,当归12克,猪心1个,盐适量。

【制法】

(1)将猪心剖开洗净,党参、当归切片装入纱布袋封口备用,猪心切片。

(2)把猪心与党参、当归放入盛器中,加水适量,隔水炖煮1小时以上,去药,用盐调味即可。

【功效】益气、补血、宁心。适用于自汗、心悸、失眠等心血虚症。

【注意事项】本膳方为每人份。常食有益,但量宜减半。

又方:四味卤猪心。上方中再加入五味子、黄芪各12克。4味药物均装入纱布袋中,加清水1000毫升先煎1小时,去药留汁。将猪心一剖为二,放入药汁中,加盐适量,用文火煮1.5小时。取出猪心,

用旺火煮汁至浓稠，浇在猪心表面。可作冷盆用，功效同上方。

芝麻鸭子

【配方】雄鸭1只，芝麻150克，鸡泥100克，荸荠150克，蛋清1个，盐、味精、料酒、姜、葱等适量。

【制法】

(1)将鸭宰杀后，除去毛桩，从背上开膛去五脏，洗净；用开水氽一遍，放入盆内，上笼蒸烂。

(2)将鸭凉后去骨，分为两半，用鸡泥、蛋清、芝麻、碎荸荠、豆粉、味粉、料酒、盐抹在鸭内膛肉上，用温油炸酥，捞出控去油即成。

【功效】本药膳可补肺肾、润肺止咳，尤适用于小便不利、便秘等症。

夏枯草猪肉汤

【配方】夏枯草15克，猪瘦肉30克，盐、味精少许。

【制法】

(1)把夏枯草用纱布袋封装。

(2)将夏枯草袋、猪瘦肉用文火煮1小时，去药加调味品即可。

【功效】本膳清热散结、祛暑散热，适用于痢疾及肠道等细菌感染，也可用于矽肺、传染性肝炎、高血压的辅助治疗。

砂仁肚条

【配方】砂仁末10克，猪油1000克，胡椒粉3克，花椒5克，生姜15克，葱白15克，猪油100克，绍酒50克，味精3克，湿淀粉20克，盐5克。

【制法】

(1)将脆砂仁打成细末待用。

(2)洗净猪肚下锅，再下姜、葱、花椒煮熟打去泡沫，捞出猪肚待凉切成指条。

(3)将原汤500克烧开，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、绍酒、猪油、再加味精、湿淀粉着芡炒匀，起锅装盘即可。配方为大份。

【功效】本膳有化湿醒脾、行气和胃之功能。对于脾胃虚弱、食欲不振、食少腹胀、妊娠恶阻之病人食之甚宜。

参麦团鱼

【配方】人参5克，浮小麦20克，茯苓10克，活团鱼1只(500～1000克)，瘦火腿100克，鸡蛋1个，生板油25克，葱节20克，生姜片20克，食盐6克，鸡汤500毫升，绍酒15克，味精0.5克。

【制法】

(1)将活团鱼剁去头颈,沥净血水,放在钵内加入开水烫3分钟后取出,用小刀刮去背部和裙边上的黑膜,再去四脚上的白衣,剁去爪和尾,放在砧板上用刀砍开腹壳,取出内脏,洗净待用。

(2)将锅置火上,放入清水,下团鱼烧沸后用文火烧半小时捞出,放在温水内,撕去黄油,剔去背壳、腹甲和四肢的粗骨,洗净切成3厘米见方块,摆入碗内。

(3)将火腿切成小片,生板油切成丁,盖在团鱼上面,将所用调料一半(味精暂不用),兑入适量清汤注入碗中。

(4)将浮小麦、茯苓用纱布包好投入汤中,人参研成细粉撒在上面,湿棉纸封口上笼蒸至熟烂,时间2~3小时。

(5)团鱼出笼后,拣去姜、葱,滗出原汤,把团鱼扣入碗中,原汤倒在手勺里,用剩下的一半调料及味精调味,烧开后撇去浮沫,打1个鸡蛋于汤中,略煮后浇在团鱼上即成。配方为大份。

【功效】有滋阴、益气、补虚之功能。对于阴虚潮热、骨蒸盗汗、神疲气短等虚弱病人,有辅助治疗作用。

冬瓜干贝炖田鸡

【配方】田鸡500克,冬瓜500克,干贝80克,味精、精盐、陈皮、姜片各适量。

【制法】

(1)田鸡斩去头,剥去皮,去内脏,洗净后斩成块,放入锅内,加入清水。

(2)干贝洗净盛入小盅内,加入少许开水,上笼蒸10分钟取出,待冷却后用手撕碎投入盛田鸡的大炖盅内,放入姜片上蒸1小时取出。

(3)冬瓜去皮,挖瓤,修成荸荠形,下沸水锅滚片刻后捞出,放入田鸡炖盅内,加入精盐、味精,再上笼蒸半小时,取出即成。

【功效】田鸡即青蛙。《本草纲目》记有"田鸡气味甘寒,无毒,功能为解热毒,利水气,消浮肿"。冬瓜有清热解毒、化痰、利尿消肿等作用,配以干贝补虚养胃。三物相合,意在清消之中寓于补虚,不仅可以利水消肿,又可除热、益胃、健脾。

此汤适用于肾虚水肿,或体虚浮肿兼有腹胀等病症。

银杞明目汤

【配方】水发银耳15克,鸡肝100克,枸杞子5克,茉莉花24朵,

料酒10克,姜汁6克,盐3克,味精2克,淀粉、清汤适量。

【制法】

(1)鸡肝用清水洗净,切成薄片,放入碗中,加适量淀粉、料酒、姜汁、盐,浆匀备用。

(2)银耳洗净,用手摘去蒂,撕成瓣,用清水浸泡备用。

(3)汤勺置火上,放入清汤,倒入料酒、姜汁、盐、味精,随即下入银耳、撒上茉莉花即成。

【功效】诸品共成补肝益肾、明目益颜之效,尤适用于视物模糊、两眼昏花等症。

苡仁冬瓜羹

【配方】苡仁100克,冬瓜500克。

【制法】

(1)将冬瓜洗净,去皮,去瓤,切成2厘米见方小块,用洁净纱布绞取汁液。

(2)将苡米放铝锅内,加水适量。

(3)将冬瓜汁液放入苡仁锅内,置武火上烧沸,转用文火煎熬2小时即成。

【功效】苡仁的功效,《本草纲目》说:"健脾益胃,补肺清热,去风胜湿。炊饭食,治冷气;煎饮。利小便热淋。"由此可知,苡仁既是食物,又是药物。苡仁与冬瓜配合,共成清热解暑、健脾利尿作用,适用于暑疖痈毒、膀胱湿热、小便短黄、小便不利等症。可见,夏天常食苡仁冬瓜羹,是具有保健作用的。每日2次空腹时服。

清脑羹

【配方】银耳10克,炙杜仲10克,冰糖50克。

【制法】

(1)将银耳放入温水内浸泡30分钟,然后择去杂质、蒂头,淘去泥沙,撕成片状。

(2)将冰糖放入锅内,加少许水,用文火熬至糖呈微黄色时,滤去渣。

(3)炙杜仲放入锅内,加清水熬至20分钟,倒出药汁(约1小碗),再加清水烧,这样反复3次,共取药汁1000克。

(4)将杜仲汁倒入锅内,加银耳、清水(适量),置武火上烧沸后,转用文火熬3~4小时,把银耳烧烂,再加冰糖溶液。

(5)起锅时,加少许猪油,使银耳羹更加滋润可口。

【功效】本品可补肾清脑，适用于肝肾阳虚的头昏、头痛、腰酸膝软等症，宜早、晚空腹时服用。

杏仁猪肺汤

【配方】新鲜猪肺1具，生姜汁约50毫升，甜杏仁49粒，蜂蜜200克。

【制法】

(1)用水壶装满清水，从肺管口不停灌水，拍洗后把水倒出，如此反复冲洗多次，直到洗干净为止。

(2)再将肺颠倒着把水淋干。

(3)把甜杏仁去皮后放入捣桶内捣烂如泥。

(4)把杏仁泥、生姜汁、蜂蜜一同搅拌和匀，然后塞入肺管内。

(5)外用线扎好管口，放入砂锅，1次加水6大碗，用文火煨炖，约3小时即可。

【功效】猪肺补肺，明代李时珍《本草纲目》记载“猪肺疗诸虚、咳嗽、咳血”。生姜温肺散寒，杏仁化痰止咳，蜂蜜润肺补虚，合而煨汤，共成补肺、化痰、止咳之功，尤适用于老年人慢性支气管炎，久咳不愈者，每日1~2次，每次趁热空腹喝汤1小碗，连用5~7天。

罗汉果炖猪肺

【配方】罗汉果1个，猪肺250克，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、肉汤若干。

【制法】

(1)将罗汉果洗净。将猪肺切成块，用清水多次洗净。

(2)锅中放猪肺、罗汉果、料酒、胡椒粉、盐、姜片、肉汤，武火烧沸、文火炖至肺熟透，装入汤盆即成。

【功效】罗汉果有清热凉血、止咳化痰、润肺、滋肠等作用，对伤风感冒、咳嗽多痰、胃热便秘以及慢性支气管炎等症均有辅助疗效。猪肺可治肺虚咳嗽、咯血。罗汉果炖猪肺尤适于肺虚咳嗽的患者食用。

贝梨炖猪肺

【配方】猪肺250克，川贝10克，雪梨2个，冰糖少许。

【制法】

(1)将雪梨削去外皮，切成数块。猪肺切成片状，洗净。

(2)将猪肺、梨、川贝母一起放入砂锅内，加入适量冰糖、清水，慢火熬煮至猪肺熟即可食用。

【功效】贝梨炖猪肺对干咳少痰、大便燥结和肺结核患者的阴虚

潮热、咽干、干咳、咯血等症均有治疗作用，亦可用于秋冬季节气候干燥所引起的燥热咳嗽。

贝母入肺经，能润肺散结，止咳化痰，具有治虚痨咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿肺痈的功用。《本草汇编》载其能“治虚痨咳嗽、吐血咯血、肺痈、妇人乳痈、痈疽及诸郁之症”。梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸等有机酸，还含有多种维生素、钙、磷、铁等，可治疗急性气管炎、咳嗽、百日咳。猪肺能治肺虚咳嗽、咯血。

沙参炖肉

【配方】北沙参20克，玉竹15克，百合15克，淮山药30克，猪瘦肉500克。精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉各适量。

【制法】

(1)北沙参、玉竹、百合，洗净装纱布袋扎口。葱、姜拍破。

(2)猪肉洗净，下沸水锅焯掉血水，捞出切成块状。

(3)猪肉、药袋、山药、葱、姜、盐、料酒一同下锅，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮末，文火炖至猪肉熟烂。拣出药袋、姜、葱，加盐、胡椒粉调味即成。

【功效】此汤菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉，配以甘寒润肺止咳、益味生津、清心安神的沙参、玉竹、百合和甘平健脾除湿、益肺固肾、益精补气的山药。此菜重在滋补强壮。可用于肺胃虚、久咳伤肺、痰中带血、痨痨发热、虚烦惊悸、消渴，或肝肾阴虚等症。亦可作为保健菜长期食用，能起到益肺、养心、滋肾、补脾延年益寿的效果。

莲百炖猪肉

【配方】莲子30克，百合30克，猪瘦肉200克，料酒、精盐、葱末、猪油、肉汤各适量。

【制法】

(1)将莲子用热水浸泡，至发涨去膜皮，去心。百合去杂洗净。

(2)将猪肉洗净，下沸水锅中焯去血水，捞出洗净切块。

(3)烧热锅加入猪油，煸香葱、姜，加入肉块煸炒，烹入料酒，煸炒至水干。注入肉汤，加入盐、味精、莲子、百合，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂，拣去葱姜即成。

【功效】此汤菜中，莲子与百合均为补脾胃、润肺养心、滋肾的天然高级滋补品。其中莲子能交通心肾，百合能清心泄降。配以补虚的猪肉，共组成滋补菜肴，常用于肺燥干咳、痨嗽吐血、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦或脾虚、胃虚弱、心肾不交等病症。

山药羊肉羹

【配方】鲜山药100～150克，精羊肉250克，鲜牛乳250克，或奶粉50克，生姜5～10克，味精1克，细盐适量。

【制法】

(1)把鲜山药削去外皮，洗净后切成薄片。

(2)将精羊肉洗净后切成肉丁状。

(3)把生姜洗净后，刮去外皮，切成碎末。

(4)上述准备工作做好后，先把羊肉丁与生姜碎末同入锅内，加入适量，煮沸。

(5)煮沸后加入山药薄片，一同烧至烂熟。

(6)最后加入牛奶(如用奶粉，先用温水溶化兑入)、味精、细盐，再煮3～5分钟。

【功效】本品是宫廷方，可滋润补虚，温养气血，适用于病后、产后及年老体弱之人，阳气不足、气血双亏、脾胃虚寒所致的营养不良、恶寒肢冷、气短乏力、贫血倦怠、中虚反胃。每日1～2次，每次1小碗，当作点心空腹温热食用，连用5～7天。

黄芪猴头汤

【配方】猴头菌150克，黄芪30克，鸡肉250克，料酒、精盐、姜葱白、胡椒粉适量。

【制法】

(1)猴头菌冲洗后放入盆内用温水发涨约30分钟，捞出洗净，切成薄片，发猴头菌的水用纱布过滤待用。

(2)鸡肉洗净后剁成约3厘米长、1.5厘米宽的长方块。黄芪用温毛巾揩净后切成薄片。生姜、葱白切成细节。

(3)锅烧热下猪油投入黄芪、姜、葱、鸡块共煸炒后，放入盐、料酒、发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后，再用文火烧炖约1小时，然后下猴头菌片，再煮半小时，撒入胡椒粉。

(4)先将鸡块放在碗底，再捞猴头菌片盖在上面，汤调好味盛入即成。

【功效】猴头菌为山珍之品，其肉嫩，味鲜美，营养价值较高，不仅为宴席珍馐，亦是高级滋补之品，有助消化、利五脏的作用。其内含有多糖及多肽类物质，具有抗癌作用。此汤菜配补中益气、养血生津的黄芪与鸡肉，其功效增大。常用于气血虚弱、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、消渴症等疾病，尤其对胃癌有明显的功效。

羊肉温补汤

【配方】山药50克、肉苁蓉20克,菟丝子10克,瘦羊肉5000克,粳米100克、羊脊骨1具,胡桃肉2个,料酒、精盐、八角、花椒、胡椒粉、葱白、姜。

【制法】

(1)将羊脊骨砍成数块,用清水洗净,羊肉洗净后入沸水锅内焯去血水再净切成条。药物用纱布袋装好封口。姜葱洗净拍破。

(2)将上物同时放入锅内,注入清水,武火烧沸,撇去浮沫,再加入花椒、八角、料酒,改为文火炖至肉烂。装碗用胡椒粉、盐调味即成。

【功效】适用于老年人肾虚或病后体弱、腰膝无力等症。健康人食之能滋补身体。

鹿茸炖羊肾

【配方】鹿茸5克,菟丝子15克,小茴香9克,羊肾1对,精盐、料酒、葱、姜、生油。

【制法】

(1)将鹿茸润透切片,烘干碾成末,菟丝子、小茴香装入纱布袋中,葱、姜拍破。

(2)羊肾剖开,去臊膜,洗去尿臊味,切成片,放油锅稍煸一下。将药袋、葱、姜、料酒、盐同入锅内,注入清水。用武火烧沸,撇去浮沫后,改为文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱姜,撒入鹿茸粉,烧沸,用盐、胡椒粉调味即成。

【功效】适用于肾阳不足而致的阳痿、遗精、尿频之人。虚火旺者慎用。

羊肉芡实羹

【配方】芡实150克,羊肉50克,葱3克,食盐2克,味精1克。

【制法】

(1)将芡实研成细末,羊肉切片。

(2)将铝锅内中水适量,放入羊肉片,置武火烧开,羊肉熟后,加入芡实粉、食盐、葱花,边搅边下芡实粉,成羹后,放味精,拌匀,停火即成。

【功效】适用于遗精,淋浊,带下,小便不禁,大便泄泻等症。可做早餐食用。

壮阳狗肉汤

【配方】狗肉200克，菟丝子3克，附片3克，葱、姜各3克，食盐、味精适量。

【制法】

(1)将狗肉洗净放入沸水锅中焯透，漂净后切成块。姜切片、葱切段，菟丝子、附片装入纱布袋中封口待用。

(2)在锅中加少量素油，加入狗肉、姜片翻炒，再加黄酒略加翻动即倒入砂锅内。加适量清水、药袋，以及葱、调味品，用武火烧沸后撇沫，移至文火煮2小时即可。食用时去药渣，去葱、姜。

【功效】本膳可温脾暖肾，适用于脾肾阳虚所致的胃寒、四肢发冷、尿频、上腹部冷痛、大便溏薄或寒湿偏盛所致的四肢酸痛。

枸杞炖狗肉

【配方】山药60克，枸杞60克，狗肉1000克，精盐、味精、胡椒粉、料酒、猪油、葱、姜、鸡汤。

【制法】

(1)狗肉洗净，切成4厘米见方块，用开水氽透，撇净血沫，洗净，枸杞、山药亦用清水洗净。

(2)锅烧热，倒入猪油、狗肉、姜、葱一齐煸炒，烹入料酒。

(3)将狗肉转入砂锅，放入山药、枸杞、盐、鸡汤。用小火炖，待狗肉炖烂，拣出葱、姜，放入味精、胡椒粉，调好味即成。

【功效】适于年老体弱、肾精亏损者食用。对于肾阳虚弱而臻的阳痿病人也有疗效。

狗肾汤

【配方】黄狗肾1具，羊肉500克，精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

【制法】

(1)将狗肾剖开洗净，羊肉洗净，葱、姜拍破。

(2)狗肾和羊肉同入沸水锅焯去尿臊味和血水，捞出狗肾切片，羊肉切条。放入锅中，加入葱、姜、料酒、精盐，注入适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，改为文火，炖至羊肉熟烂。加盐和胡椒粉调味即成。

【功效】具补肾阳，益精气，暖腰膝之功效。适于肾虚腰痛、双膝冷痛、无力、阳痿遗精、手足不温等病人食用。

龙马童子鸡

【配方】海马10克，海米15克，子公鸡1只，绍酒20克，味精3克，精盐1.5克，葱白段25克，生姜块15克，水豆粉15克，清汤500克。

【制法】

(1)将子公鸡宰杀后，除净毛桩，洗净，剁去爪、膀，剖腹除去内脏，洗净，放入沸水锅内焯后，剁成长方形小块，分装成7份，每碗约125克。

(2)将海马、海米用温水洗净，泡10分钟，分放在鸡肉上，加葱白段、生姜块，配料用一半(味精暂不用)，清汤适量，上笼蒸熟烂。

(3)将鸡肉出笼后，拣去葱白段、生姜块，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入勺内，调入剩下的调料，打去浮沫，入豆粉勾芡收汁，浇在鸡肉面上即成。

【功效】本膳有温中壮阳、益气补精之功，适用于阳痿、早泄、虚劳羸瘦，小便频数带下等症。可佐餐食用。

虫草炖乌鸡

【配方】乌鸡肉250克，冬虫夏草10克，姜片、葱段、胡椒粉、鸡清汤、精盐。

【制法】

(1)将虫草用温水洗净。

(2)乌鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净，放沸水锅中焯一下，取出。

(3)将虫草一半置鸡腹内，放入汤中，另一半放鸡上，注入鸡汤，加入姜、葱、胡椒粉、盐，上笼蒸至肉熟烂，拣出葱、姜，出笼即成。

【功效】适用于体虚羸瘦之人。尤适于崩中带下妇女食用。健康人食之能强健身体。

芪地鸡肉汤

【配方】黄芪15克，熟地15克，鸡肉250克，姜、葱、黄酒、盐、味精适量。

【制法】

(1)将黄芪、熟地同装入纱布袋中，封口备用。鸡去毛、内脏，洗净去骨，按量取鸡肉切成小块。

(2)把黄芪、熟地、鸡肉放入锅内，加清水同煮，用武火烧沸后转用文火煎煮1小时。去药，再加调料与鸡肉同煮至沸即可。

【功效】本膳可补中益气，补肾滋阴，适用于夜间多尿、小腹部冷痛、遗尿等症。

乌鸡补血汤

【配方】乌鸡1只，当归10克，熟地10克，白芍10克，知母10克，地骨皮10克，精盐、料酒、酱、葱、姜。

【制法】

(1)将乌骨鸡宰杀后，去毛、内脏，剁去鸡爪洗净，当归、熟地、白芍、知母、地骨皮去杂质洗净。葱、姜拍破。

(2)将各种药材装入鸡腹，放入锅内，注入清水适量，加入盐、料酒、酱油、葱姜。武火烧沸，除去液沫，改用文火炖至鸡熟烂，去掉药渣，调味即成。

【功效】本方具有补血调经、除烦退虚热之功，对于气血不足、月经不调、肝肾阴虚而见潮热盗汗之人有明显治疗效果。

杞鞭壮阳汤

【配方】牛鞭 50 克，枸杞 15 克，鸡肉 50 克，绍酒 3 克，花椒、猪油、味精、生姜、食盐各适量。

【制法】

(1)将牛鞭用热水发涨，顺尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水漂 30 分钟。

(2)将枸杞除去杂质，洗净。用砂锅加入清水，放入牛鞭，烧开，打去泡沫，放入姜、花椒、绍酒、鸡肉，用武火烧开，改用文火煮炖，每隔 1 小时翻 1 次，以免粘锅。炖至六成熟时，用干纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧开，加入枸杞，移至文火煮炖。直至牛鞭七成熟时，捞出牛鞭，切成长 3 厘米的指条形，仍放入锅内，直至炖烂为止。鸡肉取出做别用，药渣不用。再加味精、食盐、猪油等调味即成。

【功效】本膳滋补肝肾，益精润燥，适用于肝肾虚损，精血不足，引起腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

枸杞炖牛肉

【配方】牛腿肉 250 克，淮山药 10 克、枸杞 20 克，桂圆肉 6 克，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、生油。

【制法】

(1)将淮山药、枸杞、桂圆肉洗净，放入盅内。

(2)将牛肉放入沸水锅中汆约 3 分钟捞起，洗后切成直径约 4 厘米的肉片。铁锅烧热，下花生油，倒入牛肉爆炒，烹料酒，炒匀后放进盅内，姜、葱放在上面。

(3)白开水、盐、料酒共倒入盅内，隔水蒸 2 小时，至牛肉软烂取出，去掉姜、葱，加入味精即成。

【功效】具有补肾益精，益气养血，滋肝明目之功效。适于肝肾不足、气血虚弱而视物模糊、腰膝酸软等患者食用，健康人食之能益脾、

强筋、明目。

杜仲炖猪腰

【配方】杜仲15克，猪肾1个，料酒、精盐、胡椒粉、姜片、猪油、高汤。

【制法】

(1)将杜仲洗净，刮去杂质及粗皮。将猪肾剖开，切去白色肾盂，用水洗净尿臊味，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净切片。

(2)烧热锅加入猪油、姜片煸香，猪肾煸炒至水干，烹入料酒，加入盐、胡椒粉、肉汤、杜仲，文火炖至肾片熟透，捞出姜片、杜仲，盛入汤碗即成。

【功效】有补养肝肾、坚强筋骨的作用，对阳痿、遗精、盗汗、耳聋、小便频数、腰背痛和足膝酸软等症亦有较好效果，适于肾虚患者长期服用。

附子猪肚汤

【配方】熟附子15克，猪肚250克，食盐适量。

【制法】

(1)将熟附子去皮研末，猪肚洗净。

(2)将熟附子、猪肚加水煮2小时，用食盐调味饮汤吃猪肚。

【功效】本膳可温肾壮阳，去寒止痛、通血脉，逐寒湿，补虚损，尤适用于体虚腰痛、四肢寒湿痹痛、双膝冷湃等症。

牛膝蹄筋

【配方】牛膝10克，鹿筋100克，鸡肉500克，火腿50克，蘑菇25克，胡椒5克，味精0.5克，绍酒30克，生姜10克，葱10克，食盐5克。

【制法】

(1)将牛膝洗净后切成斜片，蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸4小时，街蹄筋酥软取出，用冷水浸漂2小时，剥去外面筋膜，洗净。

(2)把洗净的腿切成丝，水发后的蘑菇切成丝。姜切成片，葱切成段待用。

(3)将发涨的蹄筋切成节，鸡肉剁成2厘米的方块，取蒸碗将蹄筋、鸡肉放入锅内，再把牛膝片摆于鸡肉之上，火腿丝、蘑菇丝调匀撒在周围，姜片、葱段放入碗中，再用胡椒粉、味粉、绍酒、食盐、清汤，调好汤味灌入碗中，上笼蒸3小时。待蹄筋熟烂即可出笼，拣姜、葱，调味即成。配方为大份。

【功效】本膳有补肝肾、强骨、利关节之功能。对肝肾不足的腰腿痛、软弱无力患者，食之甚宜。

麻雀菟丝枸杞汤

【配方】麻雀10只，菟丝子15克，枸杞15克，精盐、料酒、花椒水、姜末、葱末、鸡清汤。

【制法】

(1)将麻雀去毛、内脏、脚爪、嘴巴，在沸水锅中焯一下，捞出洗净。

(2)将菟丝子洗净，去杂装入纱布袋扎口。枸杞子去杂洗净。

(3)将麻雀、菟丝子、枸杞子、料酒、花椒水、姜葱末同入锅中，注入鸡汤，煮至麻雀肉熟烂，拣去菟丝子后装汤入碗即成。

【功效】适用于阳痿早泄、腰膝酸软、脾胃虚寒、妇女带下等症。对于神经性官能症病人，尤宜食之。

枸杞桂圆鸽蛋

【配方】鸽蛋5枚，桂圆肉10克，枸杞子10克，冰糖25克。

【制法】

(1)将鸽蛋稍煮去壳。

(2)将去壳后的鸽蛋与桂圆肉、枸杞子、冰糖，隔水炖熟。

【功效】适用于虚羸瘦弱、失眠、健忘、心悸、怔忡、腰膝酸软、目眩头晕、虚劳咳嗽、早衰、贫血等症。可每晨空腹连汤服1次。

鹿茸蛋

【配方】鹿茸0.3克，鸡蛋1个。

【制法】

(1)将鹿茸研成细末。

(2)将鸡蛋顶端锥一小孔，灌入鹿茸末，用纸将小孔封固，放饭上蒸熟。

【功效】本膳有补肾温阳之功，适用于形体消瘦、神疲肢软、手足不温、冬天怕冷、夜尿频、阳痿、早泄、身体虚弱、早衰等症。

红花海鲜汤

【配方】水发海参100克，加工鲜鲍鱼50克，大虾2只，藏红花10克，料酒、精盐、味精、葱、姜、熟猪油。

【制法】

(1)将大虾剥去外层皮，去掉尿肠，洗净，与海参分别切成片。鲜鲍鱼择净杂质，用清水洗净，放在碗内，加料酒，倒入适量的清水，上

笼蒸烂取出，切成薄片。葱切段，姜切片。

(2)坐锅，倒入熟猪油烧热，投入葱段、姜片，煸出香味，倒入蒸鲍鱼的原汤(汤少加点水)，烧开后，撇净浮沫，捞出葱姜，放入鲍鱼肉片。大虾片和海参片烫透，捞出，盛在汤碗内。将料酒、精盐、味精，沏好的藏红花倒在锅内，开后，盛在碗内即成。

【功效】此汤菜适用于肾血亏损、虚弱痨怯、肾虚阳痿、梦遗、小便频数等症，脾虚不运、皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤瘙痒及阴虚火旺者慎用。

复元汤

【配方】山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，葱白 3 根，胡桃肉 2 个，粳米 100 克，瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，生姜 20 克，绍酒 20 克，八角、花椒、胡椒粉、食盐各适量。

【制法】

(1)将羊脊骨砍成数块，用水洗净，羊肉洗净后入沸水锅内焯去血水，捞出再冲洗切成条块。将以上全部药物用纱布袋装好扎口。姜、葱拍破。

(2)将粳米、胡桃仁同山药等药物，及羊脊骨、羊肉，同时入砂锅内，注入清水，武火烧沸，打去浮沫，再下花椒，八角、绍酒，改移温火炖至肉烂内酥为止。

(3)装碗后，用胡椒、食盐调味即成。配方为 1 份。